МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»



Проводится согласно плану конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ XIX МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНГРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ

26 сентября – 1 октября 2016 года
п. Новомихайловский

Ростов-на-Дону
2016

УДК 796
ББК 75.1
И66

Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации, Президиума научно-методического совета по физической культуре Юга Российской Федерации, Ученого совета Ростовского государственного экономического университета (РИНХ).

И66 **Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма :** Научные труды XIX Международной научно-практической конгресс-конференции. 26 сентября – 1 октября 2016 года, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д : Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2016. – 376 с.

ISBN 978-5-7972-2258-3

Сборник научных трудов посвящен 85-летию Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В сборнике представлены результаты научных исследований, практического опыта ученых, педагогов, воспитателей, тренеров, управленческого корпуса отрасли.

Адресован ученым, педагогам, тренерам, аспирантам, магистрам, студентам.

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:
Денисов Е.А., Евсеев Ю.И., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

ISBN 978-5-7972-2258-3 © РГЭУ (РИНХ), 2016

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ 12

Аслаханов С.-А.М.
Условия повышения качества занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении……. 12

Виленский М.Я.
Свойства ценностей в образовательном процессе по физической культуре в высшей школе…… 18

Габибов А.Б.
Приобщение студенческой молодежи кафедрой физической культуры к здоровому образу жизни…… 25

Габибов А.Б.
Роль физической культуры в режиме здорового образа жизни студентов аграрных вузов…… 29

Гилев Г.А., Каткова А.М., Коршунов А.В.
Новые формы организации и содержания физического воспитания студентов……. 34

Даудова М.З., Аслаханов С.-А.М.
Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования……. 38

Денисов Е.А., Пятикопова А.В.
Развитие студенческого спорта в США…….. 43

Дораев Д.В., ЦухникидиТ.И., Балдашинов И.Т.
Физическая подготовка в грэпплинге (как новом виде единоборства)…. 47

Евсеев Ю.И.
Европейское вузовское образовательное пространство…… 52

Евсеев Ю.И., Касьянова В.В., Кочьян В.Н., Бондарев В.А.
Исторический аспект прародительства физической культуры…… 55

Ессами Елища Фостина
Роль спорта и туризма в республике Конго…… 61

Загоровская Т.В., Пестич Е.П., Иванова А.А.
Фитнес-аэробика как средство оздоровления студентов в вузе…… 64

Зайцев А.А., Коваленко Т.Г.
Проблемы и перспективы организации физического воспитания студентов в условиях реализации ФГОС 3+…… 68

Захаров О.Ю.
Проблемы и перспективы судейства соревнований по ката в каратэ…... 71

Ковтуненко А.В.
Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодёжи…… 75

Карелина В.И.
Современные проблемы российского спорта и инновационные пути их решения……. 78

Колосова В.И., Касьяненко А.Н.
Проблемы состояния развития физической культуры и спорта…… 81

Кораблева Е.Н., Петров С.К.
Новые формы и методы проведения массовых спортивных соревнований со студентами вузов…….. 83

Кунагбе Омар Жерард
Развитие футбола в Кот-д'Ивуар…….. 86

Мануйленко Э.В., Мищенко Т.Е.
Проблемы и перспективы семейной физической культуры…….. 89

Митин А.Е.
Включение школы в сетевое взаимодействие с целью оздоровления учащихся……. 92

Немцева Е.В.
Освещение спортивных мероприятий СМИ. Влияние современных медиа на проведение и организацию спортивных мероприятий…….. 95

Никитин С.О., Швардыгулин А.В.
Исследование методики тренировки сборной команды студентов ВолГУ по пауэрлифтингу…… 98

Нимгиров А.С., Мамаева Е.С., Балдашинов И.Т., Насевич С.В.
Совершенствование технико-тактического мастерства боксеров (группы спортивного совершенствования)…… 101

Певицына Л.М.
Технологическая карта как способ проектирования урока физической культуры, реализующего идеи развивающего обучения….. 106

Попов В.С.
Современные проблемы в спорте…… 111

Попович А.А.
Развитие двигательных способностей в баскетболе…….. 114

Трунин В.В., Кораблева Е.Н.
Технология реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах……. 117

Филиппова С.О.
Анализ оздоровительных программ, реализуемых в образовательных учреждениях……. 121

Шалагина Е.С.
Проблемы развития молодежного туризма в Российской Федерации…. 125

Шеронов В.В.
«Спорт глухих» шахматы: становление и развитие…… 130

Эйдельман Л.Н.
Элементы народного танца в физическом воспитании детей: проблемы и пути решения…… 134

СЕКЦИЯ 2
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ **139**

Бляхман А.Л., Кобзарев А.И., Корчагина О.Г., Ключкина Г.О.
Из практики проведения первых эстафет в трейл ориентировании……. 139

Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г., Нещерет Н.Н.
Самостоятельные физические занятия как средство повышения двигательной активности студентов…… 144

Быков Н.Н., Ключкина Г.О.
Физическая подготовка как фактор безопасности туристических походов……. 148

Горяинова Н.С., Петько Ю.С., Тохтамышева В.В.
Экстремальные виды двигательной активности…… 152

Денисов Е.А.
Горный туризм как экстремальный вид активного отдыха…….. 155

Касьяненко А.Н.
Экстремальные формы и виды двигательной активности…… 158

Касьяненко А.Н., Сосновская З.М.
Трейнсёрфинг как современный вид спорта…….. 160

Карелина В.И.
Экстремальные виды двигательной активности как один
из компонентов адаптивной физической культуры…… 162

Ларионова Н.В., Трухин Ю.В.
Соревнования по «спортивному лабиринту» как форма проверки
знаний в условиях двигательной активности……. 165

Мануйленко Э.В.
Джайлоо-туризм – одно из перспективных направлений
активного отдыха…….. 168

Соловьёва Е.В.
Экстремальные виды отдыха как альтернатива
гиподинамичному образу жизни……. 171

Сосновская З.М.
Экстремальный досуг как форма рекреативно-оздоровительной
деятельности студентов…… 176

СЕКЦИЯ 3
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА 178

Зайцев А.А., Сорока Б.В.
Тренировка силовых способностей морских специалистов
с использованием специальных технических устройств……... 178

Занина Т.Н., Занина П.В., Кибенко Е.И.
Формирование универсальных учебных действий
на уроках физической культуры с использованием методики
развивающего обучения…….. 183

Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.
Исследование мотивационной сферы студентов
Волгоградского государственного университета
к занятиям физической культурой и спортом…… 188

Ковтуненко А.В.
Использование психологического и педагогического воздействия
физической культуры, спорта и туризма в процессе становления
студента как личности…….. 192

Куприянова Е.А., Котляр И.Ю., Жадько А.А.
Особенности педагогической деятельности тренера……. 195

Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б.
Психолого-педагогические проблемы детско-юношеского
спортивно-оздоровительного адаптивного туризма…….. 199

Макеева Т.Е., Коваленко Т.Г.
Формирование общекультурных компетенций выпускника вуза
средствами физической культуры……..……. 204

Оганян Т.Б., Гвалдин А.Ю.
Воспитательный диалог в физическом и спортивном воспитании……... 207

Пасечник Ж.В.
Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом….. 211

Петраков М.А.
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
в системе физического воспитания в аграрном вузе…….. 214

Попова М.В., Нахабедян А.А.
Физкультурно-оздоровительные технологии в системе развития
массового спорта…… 219

Рыбчинский В.П., Насевич С.В., Шенгелая С.А., Чирикаева Е.А.
Эмпирическое исследование особенностей проявления оптимизма,
осмысленности и удовлетворённости жизнью у спортсменов……. 221

Рыбчинский В.П., Насевич С.В., Шенгелая С.А., Тимченко М.И.
Эмпирическое исследование осознанности и ответственности
у студентов в связи с ценностными характеристиками их отношения
к здоровью…….. 227

Тулупчи Н.В., Белоусова О.В., Бегдай Е.С.
Психологическая подготовка игровой направленности гимнасток на этапе начальной спортивной специализации……. 232

Чернов И.В., Чернов М.В.
Влияние психологического компонента двигательного навыка на реализацию физического потенциала……..... 237

СЕКЦИЯ 4
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 242

Потовская Е.С., Крупицкая О.Н.
Оценка готовности к сдаче норм комплекса ГТО студентов, занимающихся игровыми видами спорта с применением специальной методики, противодействующей влиянию стресса…….. 242

Филиппов Ю.В., Филиппов А.Ю.
Изучение отношения учителей к занятиям физической культурой и системе мероприятий ГТО……. 245

СЕКЦИЯ 5
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 249

Абрамян О.А., Шараева Е.П., Манджиев Л.Э., Балдашинов И.Т., Насевич С.В.
Физическое воспитание в начальном школьном возрасте и коррекция осанки…… 249

Бондин В.И.
Междисциплинарный подход к оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности…… 255

Гилев Г.А., Дерипаско Т.Н., Петрина З.И.
Использование дополнительных занятий физическими упражнениями студентами специальной медицинской группы……. 260

Гладкова Т.В., Середина Г.Е., Сведерек Н.В.
Развитие скоростных способностей бадминтонистов Волгоградского государственного университета…… 262

Давлетьярова К.В., Коршунов С.Д., Капилевич Л.В., Бредихина Ю.П.
Физическая реабилитация детей с двигательными нарушениями
на основе законов биомеханики…….. 266

Дукальская А.В., Певнева М.В.
Динамика показателей безусловно-рефлекторной регуляции
при занятиях спортом…… 269

Дукальская А.В., Певнева М.В.
Характеристика максимальной частоты движений
в процессе тренировочных занятий и соревнований у волейболистов… 274

Жаброва Т.А., Жаброва О.В.
К проблеме спортивного питания в спорте и фитнесе…….. 278

Жаброва Т.А.
Проблема наркомании и физическая культура
как средство ее профилактики…….. 281

Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В., Бондин В.И.
Коррекция соматического здоровья студенток
средствами фитнес-аэробики……... 286

Жадько А.А., Харагезян М.В., Харагезян А.А.
Интервальная гипоксическая тренировка в циклических
видах спорта…..... 291

Зайцева В.Ф.
Экспериментальное обоснование применения
оздоровительной ходьбы на учебных занятиях со студентами
специальной медицинской группы…….. 293

Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Коршунов С.Д.
Гемодинамические показатели нижних конечностей
при локомоторной нагрузке как основа физической адаптации детей
с особыми возможностями здоровья к условиям обучения в вузе…… 297

Колесник В.И., Замятин О.В., Кудинова Е.А., Черкасова В.В.
Адаптивное физическое воспитание в системе работы
учителя физической культуры……. 300

Корженевский А.Н., Колокатова Л.Ф., Воробъев А.А., Гершун Г.С.
Состояние функциональных систем организма студентов 18–20 лет….. 304

Левина А.Н., Титаренко Р.В.
Особенности травм у баскетболисток……. 308

Михайлюк Н.В., Хильчевская И.В., Накалюжная Е.С.
Внедрение здоровьесберегающих технологий в вузе
у студентов специальных медицинских групп…… 310

Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М., Османов О.Р.
Влияние систематических занятий спортом
на морфофункциональные особенности учащихся……... 316

Мусаева З.Т., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
Состояние здоровья и физическое воспитание детей и подростков…… 318

Османов О.Р., Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М.
Организация физкультурных занятий с детьми
с учетом их возрастных особенностей……. 321

Саркисян Л.А., Шабельникова Г.С.
Влияние физкультурной деятельности
на умственную производительность студентов…….. 324

Соловьёва Е.В.
Особенности проведения занятий физической культурой
со слепыми и слабовидящими детьми……. 329

Тумасян Т.И., Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.
Построение и адаптация тренировочного процесса в соответствии
с индивидуальными особенностями спортсмена
в скоростно-силовых видах легкой атлетики……. 332

Филиппова Е.В.
Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями
в пожилом возрасте……..... 335

Хало П.В., Кибенко Е.И.
Возможность применения ЭЭГ-анализа для оптимизации
обучающего процесса в баскетболе…….. 339

Чекунов М.К., Клевер-Чекунова О.А., Чекунова Е.М.
Генетически обусловленная необходимость тренировок, направленных
на гипертрофию медленносокращающихся мышечных волокон…… 344

СЕКЦИЯ 6
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ 347

Касаткина Г.М., Шекурова И.В.
Организационно-практические и учебно-методические вопросы подготовки и переподготовки тренерско-педагогических кадров…… 347

Коваленко А.В., Баданина Г.Г.
Педагогические условия укрепления и сохранения здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки……. 351

Кокаева И.Ю.
Компетентностный подход в формировании у бакалавров – будущих учителей физической культуры здорового и безопасного образа жизни…… 355

Любченко В.Н., Баданина Г.Г.
Организация практических занятий в подготовке специалистов по физической культуре в колледже…… 360

Михеев В.И.
Таблица самоконтроля психофизического компонента ФКЛ студента как фактор саморазвития будущего специалиста……..... 364

Рыжкин Н.В., Караблинова А.А.
Деловые (специальные) игры в физической культуре и спорте…… 369

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ИННОВАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИХ РЕШЕНИЯ

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Аслаханов С.-А.М.
Чеченский государственный педагогический институт,
г. Грозный, Россия

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена наличием противоречия между уровнем занятий физической культурой в детском саду и требованиями к качеству современного образования, которые определены стратегией его модернизации. Высокий уровень физкультурной образованности дошкольников достигается лишь при качественном проведении занятий физической культурой, при обеспечении единства в решении познавательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач, а также задач, имеющих общекультурную и социальную значимость.

Ключевые слова: физическая культура, качество знаний, обучение, воспитание, здоровье, развитие, образ жизни.

TERMS OF IMPROVING THE QUALITY OF STUDIES ON PHYSICAL TRAINING IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Aslakhanov S.-A.M.
Chechen State Pedagogical Institute,
Grozny, Russia

Annotation. The relevance of the study due to the presence of contradiction between the level of physical education in kindergarten and quality requirements of modern education, as defined by its modernization strategy. High level sports education of preschool children is achieved only in the qualitative conduct physical training, while ensuring unity in addressing the cognitive, educational, developmental and health problems as well as problems with general cultural and social significance.

Keywords: physical education, the quality of knowledge, training, health, development, lifestyle.

Актуальность. Качество знаний является одной из важнейших проблем современного образования. Это вызвано тем, что сегодня проявляется устойчивая тенденция к снижению уровня учебно-воспитательной работы в образовательных учреждениях России. Это в полной мере касается и дошкольного физкультурного образования.

Наиболее значимыми причинами такого положения дел являются: чрезмерное увлечение нововведениями в образовательном процессе; недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогов; низкий уровень материально-технического обеспечения; недопонимание участниками образовательного процесса значимости физической культуры в оздоровлении подрастающего поколения; отставание во внедрении в процесс физического воспитания новых информационных и педагогических технологий.

Актуальность исследования обусловлена наличием противоречия между уровнем занятий физической культурой в детском саду и требованиями к качеству образования, которые определены стратегией его модернизации.

Объект исследования – занятие как основная форма физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования – условия повышения качества занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении.

Цель – обоснование организационно-педагогических условий повышения качества занятий физической культурой в дошкольном учреждении.

Задачи исследования: рассмотреть проблему повышения качества занятий в русле обновления содержания дошкольного образования; разработать основные показатели оценки качества занятий физической культурой в дошкольном учреждении; разработать комплекс организационно-педагогических условий, способствующих качественному улучшению занятий физической культурой с дошкольниками; экспериментально проверить эффективность созданных в детском саду организационно-педагогических условий повышения качества занятий физической культурой.

В исследовательской работе пользовались **следующие методы:** анализ литературных источников; педагогическое наблюдение за детьми; тестирование и диагностика детей; анкетирование родителей; педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проходило в течение 2014/2015 учебного года. *На первом этапе* изучались литературные источники, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования. *На втором этапе* проводилась диагностика физических качеств детей. Был разработан план мероприятий, направленный на улучшения качества занятий по физической культуре. *Третий этап* включал в себя проведение контрольных испытаний, сравнительных и оценочных экспериментов. Эффективность занятий оценивалась на основании сравнения приростов показателей.

Проведенный анализ состояния вопроса позволил заключить, что имеющийся в отечественной литературе материал по данной проблеме достаточно разноречив, особенно в исследованиях, касающихся анализа программ по физическому развитию и физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Изучив программы по физическому воспитанию дошкольников, мы пришла к выводу, что нужна альтернативная программа, которая бы включала в себя все аспекты по развитию детей в детском саду.

Педагогическое наблюдение, проведенное на занятиях физической культурой, в свободной, игровой деятельности, во время массовых мероприятий, позволило получить первичную информацию об уровне сформированности физических качеств и гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, а также проверить эффективность экспериментальной методики.

Для получения количественного выражения уровня развития физических качеств у обследованных детей в начале и конце эксперимента применялись *контрольные тесты-упражнения.*

Анкетирование родителей проводилось для выявления их отношения к проблемам физического воспитания.

Задача *педагогического эксперимента* заключалась в нахождении наиболее эффективного метода и режима двигательной активности детей дошкольного возраста с целью повышения уровня их физической подготовленности.

На базе ДОУ № 125 г. Грозный, были организованы контрольная и экспериментальная группы. Дети контрольной группы занимались по программе физического воспитания дошкольных учреждений, экспериментальной группы – по той же программе, но один день в неделю был полностью посвящен различным физкультурно-спортивным мероприятиям.

Наиболее простой и доступный способ определение темпов прироста показателей физических качеств, является расчет по формуле В.И. Усакова:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{S \times (V_1 + V_2)},$$

где W – темпы прироста физических качеств, V1 – исходные показатели, V2 – конечные показатели.

Результаты констатирующего педагогического эксперимента приведены в таблицах 1–4.

Таблица 1 *– Показатели физической подготовленности контрольной группы в начале эксперимента*

Ф.И. ребёнка	Бег на 30 м с высокого старта, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, м	Вис на согнутых руках, сек	Челночный бег на 10 м	Наклон вперёд из пол. стоя, см
1. Идрисов Ваха	7,1	85,0	6,4	2,6	9,9	4,0
2. Маашева Седа	7,0	86,4	6,3	3,2	9,3	4,2
3. Абуев Ризван	6,8	90,3	7,2	4,6	8,4	5,2
4. Дидигов Ихван	6,9	89,5	6,7	3,8	8,6	4,6
5. Далнаева Раиса	7,1	77,9	5,0	3,3	9,6	4,0
6. Исмаилов Умар	7,4	78,0	4,9	3,8	8,8	4,5
7. Тамриева Роза	7,2	79,5	5,3	2,4	9,4	3,5
8. Успаева Малика	7,1	80,2	5,9	3,2	9,2	3,2
Общая сумма:	56,6	666,8	47,7	26,9	73,2	33,2
Средний показатель:	7,1	83,3	5,9	3,4	9,15	4,1

Таблица 2 *– Показатели физической подготовленности контрольной группы в конце эксперимента*

Ф.И. ребёнка	Бег на 30 м с высокого старта, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, м	Вис на согнутых руках, сек	Челночный бег на 10 м	Наклон вперёд из пол. стоя, см
	сек	см	м	сек	сек	см
1. Идрисов Ваха	6,6	86,3	7,3	3,9	8,6	4,6
2. Маашева Седа	6,8	87,5	6,9	4,3	8,0	4,8
3. Абуев Ризван	5,6	91,2	8,1	5,4	7,0	6,0
4. Дидигов Ихван	5,9	89,7	7,0	4,2	7,4	5,2
5. Далнаева Раиса	6,9	78,8	6,2	3,9	8,8	4,8
6. Исмаилов Умар	7,1	80,1	5,8	4,6	7,6	4,9
7. Тамриева Роза	6,9	79,8	5,7	3,6	8,4	4,0
8. Успаева Малика	6,5	81,6	6,4	3,9	8,0	3,8
Общая сумма:	52,3	675	53,4	33,8	63,8	38,1
Средний показатель:	6,5	84,4	6,7	4,2	8	4,8
Темп прироста показателей физических качеств:	7,9%	1,2%	11,3%	22,7%	13,7%	13,7%
Средний прирост развития физических качеств:	11,7%					

Суммарный результат детей контрольной группы в беге на 30 м с высокого старта в начале эксперимента равнялся 56,6 с, таблица 1), а в конце – 52,3 с (таблица 2). Подставим эти значения в формулу В.И. Усакова: W=100% (56.6 – – 52.3) / S (52.3 + 56.6) = 7.9%, произведем вычисления и получим 7.9%. Таким образом, темпы прироста физических качеств в беге на 30 м с высокого старта составляют 7,9%. Аналогичным способом рассчитаны темпы прироста физических качеств по всем остальным тестам.

Средний прирост физических качеств в контрольной группе в конце педагогического эксперимента составил: 7,9% + 1,2% + 11,3% + 22,7% + 13,7% + + 13,7% = 70,5% : 6 = 11,7%. Таким образом получаем, что к концу эксперимента средний прирост показателя развития физических качеств составил 11,7%.

По такому же принципу рассчитываем прирост физических качеств в экспериментальной группе (табл. 3, 4).

Таблица 3 *– Физическая подготовленность детей экспериментальной группы в начале эксперимента*

Ф.И. ребёнка	Бег на 30 м с высокого старта, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, м	Вис на согнутых руках, сек	Челночный бег на 10 м, сек	Наклон вперёд из пол. стоя, см
1. Ахмедов Тимур	6,9	84,8	7,2	4,6	8,6	4,2
2. Сааева Камила	7,3	77,8	6,4	3,0	9,1	4,0

Окончание таблицы 3

3. Муратов Асхаб	6,5	90,2	7,6	4,3	8,6	4,6
4. Гандалоева Луиза	7,4	77,5	5,8	4,2	8,4	3,5
5. Асхабова Резеда	7,6	77,9	5,2	3,8	8,8	3,2
6. Авхадов Хамзат	6,3	81,5	6,8	4,5	8,2	5,0
7. Мукаева Тамила	7,2	79,0	5,2	3,9	9,0	4,8
8. Эпендиев Асхаб	6,8	82,6	7,0	5,0	8,2	4,3
Общая сумма:	56	651,3	51,2	33,3	68,9	33,6
Средний показатель:	7	81,4	6,4	4,2	8,6	4,2

Таблица 4 *– Физическая подготовленность детей экспериментальной группы в конце эксперимента*

Ф.И. ребёнка.	Бег на 30 м с высокого старта, сек	Прыжок в длину с места, см	Бросок теннисного мяча, м	Вис на согнутых руках, сек	Челночный бег на 10 м, сек	Наклон вперёд из пол. стоя, см
1. Ахмедов Тимур	7,2	95,1	8,1	5,5	6,8	5,4
2. Сааева Камила	6,3	86,2	7,3	4,3	7,2	5,2
3. Муратов Асхаб	5,4	92,5	8,2	5,9	7,4	5,9
4. Гандалоева Луиза	6,2	86,2	6,6	5,8	7,2	4,8
5. Асхабова Резеда	6,4	81,1	6,8	4,6	7,4	4,6
6. Авхадов Хамзат	5,0	82,3	8,3	5,8	6,4	6,5
7. Мукаева Тамила	6,4	86,2	6,4	4,7	7,8	5,9
8. Эпендиев Асхаб	5,2	93,4	8,4	6,2	7,0	5,8
Общая сумма:	48,1	703	60,1	42,8	57,2	44,1
Средний показатель:	6	87,9	7,5	5,3	7,1	5,5
Темп прироста показателей физических качеств:	15,2%	7,6%	16%	25%	18,5%	27%
Средний прирост развития физических качеств:	18,2%					
Разница темпа прироста показателей физических качеств по сравнению с 1 контрольной группой	7,3%	6,4%	4,7%	2,3%	4,8%	13,3%

Статистические показатели свидетельствуют, что динамика прироста развития физических качеств в контрольной группе составляет 11,7%, а в экспериментальной группе – 18,2%. Из этого следует, что в экспериментальной группе прирост выше на 6,5%, чем в контрольной.

Выводы:

1. Повышение качества занятий дошкольников физической культурой в русле обновления содержания образования возможно при его ориентации на достижение оптимальных показателей уровня обученности, воспитанности, развития и здоровья, основанных на учете индивидуальных особенностей, потребностей, а также мотивации к занятиям физической культурой всех участников образовательного процесса.

2. В качестве основных показателей качества занятий по физической культуре целесообразно выделить обучение, воспитание, развитие, оздоровление.

3. Основными организационно-педагогическими условиями повышения качества занятий физической культурой являются:

а) изменение действующей вариативной части программы за счёт внесения в её содержание коррективов, учитывающих индивидуальные способности, интересы, потребности, мотивы учащихся к урокам физической культуры, а также образовательные возможности учреждения;

б) активное внедрение в методику проведения занятий по физической культуре современных информационных образовательных технологий;

в) оснащение детского сада современными средствами материально-технического обеспечения занятий по физической культуре. Анализ динамики развития двигательных качеств дошкольников в течение учебного года выявил достоверные различия в исследуемых показателях у учащихся экспериментальных и контрольных групп. Во всех группах выявлен явный прирост результатов по всем показателям.

4. Установлен существенный прирост уровня теоретической составляющей профессиональной компетентности руководителей по физической культуре за счет проведения лекций по специально разработанным программам для преподавателей по физической культуре опытного образовательного учреждения, а также глубокого анализа проведенных учителями занятий по физической культуре.

5. Отмечается улучшение организации и проведения уроков педагогами по физической культуре, благодаря реализации условий повышения качества их профессиональной деятельности и образовательной среды.

6, Значительно возрос интерес дошкольников к занятиям по физической культуре и качество освоения ими программного материала, повысились уровень дисциплины учащихся на занятии, а также общая и моторная плотность занятий.

7. Наблюдается улучшение отношения детей к физической культуре.

8. По основным исследуемым показателям у детей экспериментальной группы произошли достоверно значимые сдвиги.

Библиографический список

1. Аслаханов, С.-А.М. Здоровье. Примерная программа физического развития дошкольников Чеченской Республики: учебное пособие / С.-А.М. Аслаханов. – М.: Перо, 2016. – 92 с.

2. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса; под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 336 с.

3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. – 143 с.

4. Леонтьев, А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2012.

5. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / С.О. Филиппова и др.; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2015. – 320 с.

СВОЙСТВА ЦЕННОСТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Виленский М.Я.
Московский государственный областной университет,
г. Москва, Россия

Аннотация. Рассматриваются сущностные и содержательные характеристики свойств ценностей в образовательном процессе по физической культуре в высшей школе, функционирующих на структурных уровнях развития личности.

Ключевые слова: свойства ценностей, функции ценностей, ценности личности, ценности образовательного процесса, ценности содержания образования.

PROPERTIES VALUES IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL

Vilensky M.Y.
Moscow state regional University,
Moscow, Russia

Annotation. This article presents essential and substantial characteristics of properties values in the educational process on physical culture in high school, functioning at the structural levels of personal development.

Keywords: properties of values, function values, values of identity, values, educational process, values of the content of education.

В общей системе гуманитарного образования ценности физической культуры имеют качественное своеобразие и специфику, самостоятельную роль и место. Формируясь исторически общественным сознанием, они фиксируются в области общекультурного и профессионального образования в виде специфических образов и представлений, овладение которыми осуществляется в процессе учебной деятельности, а уровень их субъективации служит показателем развития физической культуры студента. Ценности обладают определенными, важными для субъектов образовательного процесса по физической культуре свойствами, поэтому необходимо, чтобы они в полной мере были задействованы и реализованы в нем. Рассмотрим эти свойства.

Онтологичностъ. Образовательному процессу органически присущи ценности-цели и ценности-средства его субъектов. Ценности-цели направляют и регулируют этот процесс, а ценности-средства обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей. Социальные ценности физической культуры, усваиваемые студентом в образовательном процессе в качестве «модели должного», побуждают к их активной реализации, что, в свою очередь, становится основой последующего развития этих ценностей в социуме. Такой процесс совершенствования системы знаний и опыта происходит по бесконечной спирали

в образовании и в дальнейшей жизни человека. Общечеловеческие ценности физической культуры в образовательном процессе способствуют социализации (присвоению социокультурного опыта в этой сфере, адаптации к социальной среде вуза), индивидуализации (самовыражению, проявлению «самости», субъективного опыта в этой сфере), персонализации (ответственному субъектному поведению, воспроизводству и созданию новых ценностей) студента. Ценности физической культуры обогащают, направляют и творят бытие студента в его телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанка, техничность движений, выносливость). Они развивают как субъектно-объектные отношения студента в физической культуре (к своей самости), так и межсубъектные (к другим людям), позволяют студенту раскрыть свою телесную сущность и одновременно являются условием его полноценного бытия.

Историчность. Развитие человеческой цивилизации, различных образовательных систем привело к современному уровню развития ценностей физической культуры. В них всегда присутствует эволюционноисторическое ядро в виде взаимосвязи с трудовой, военной, ритуальной, игровой, состязательной деятельностью. Ценности физической культуры от здорового образа жизни до спорта высших достижений, функционируют в рамках общественно-политической системы (ее экономики, научно-технических достижений, образования, искусства и др.), они не только подчиняются ее законам, но и влияют на ее развитие. В образовательном процессе они формируются у личности на основе общественной практики, индивидуальной деятельности и в рамках определенных конкретноисторических общественных отношений и форм общения людей. В недавнем советском прошлом человек являлся не целью, а средством развития производства, поэтому преобладало репродуктивное предметно ориентированное обучение (усвоение по указке преподавателя предметно-дисциплинарных знаний), в котором личностное развитие, творчество, самостоятельность и инициативность, в основном, только декларировались. Занятия по физической культуре были строго регламентированы, обязательным являлось выполнение требований ГТО, ценностно-смысловой контекст полностью отсутствовал. Изменился общественный строй, ценности физической культуры начинают развиваться в соответствии с социокультурными условиями, диктуемыми рыночной экономикой. Появляются многообразные виды современного фитнеса и физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие человеку поддерживать красоту тела, имидж, работоспособность, здоровье. Цели реформирования образования начинает определять, прежде всего, приоритетное внимание к личности студента и педагога. Использование традиционных дисциплинарных подходов, субъектно-объектных отношений, вызывают у студентов неприятие ценностей физической культуры, негативное или безразличное отношение к саморазвитию в этой сфере, что свидетельствует о востребованности личностно ориентированных подходов гуманистической парадигмы, отвечающей нынешним условиям развития общества и образования. Несмотря на качественную смену подходов, ценности физической культуры, интегрируя в себе традиционное и инновационное, задают образовательному процессу по физическому воспитанию историческую преемственность и непрерывность.

Антропоцентричностъ. Ценности физической культуры, преломляясь через внутренний мир студента, помогают ему познавать и творить свою индивидуальность: физические, психические, духовно-нравственные качества. В образовательном процессе они переосмысливаются, перерабатываются сознанием на различных структурных уровнях личности, которая, по мнению ученых [1], как целостная, самоорганизующаяся система, включает в себя семь основных уровней: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации личности, экзистенциальных (сущностных) переживаний, самоактуализации (самости). Образовательные ценности физической культуры направляют личность на целостное развитие, исходя из ее многоуровневой структуры. Функционирование ценностей физической культуры на структурных уровнях личности показано в таблице 1.

Объективность и субъективность, которые проявляются одновременно. Онтологические и исторические ценности физической культуры, например, содержания и процесса образования, объективно функционируют в образовательном процессе независимо от их отражения в сознании студентов. В то же время преломленные через ценности преподавателя и присвоенные студентом, они проявляются субъективно. Антропологические субъективные ценности студента и преподавателя (мировоззренческие установки, личностные качества, интенциональные образования) объективно влияют на восприятие, предпочтение или отвержение студентом ценностей физической культуры. Ценности физической культуры, присвоенные студентом, отражаются в объективных показателях, но переживаются преподавателем и студентом субъективно. Важно учитывать субъективность преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективность их субъективного функционирования, влияющие на результативность образовательного процесса субъективные и объективные факторы.

Зависимость от родовых человеческих потребностей. Ориентация студента на те или иные ценности физической культуры зависит от того, насколько они могут удовлетворить его актуальные и потенциальные потребности. В образовательном процессе при практическом взаимодействии происходит, с одной стороны, осознание студентами общественной и исторической значимости этих ценностей, с другой, их индивидуальной необходимости. Потребности запускают механизм присвоения студентом образовательных ценностей физической культуры. Так, например, к учебной деятельности студента побуждает необходимость саморазвития, личностного благополучия и материального обеспечения в перспективе, приобретения социального статуса и другие. К физкультурно-спортивной деятельности его могут побудить как биологические (в движении, общении и др.), так и социальные (в уважении, достижении и др.) потребности. Образовательные ценности физической культуры направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов физического самовоспитания, реализацию мотивационного механизма присвоения ценностей.

Таблица 1 *– Функционирование ценностей физической культуры на структурных уровнях личности*

Уровень	Сфера осмысления	Ценности физической культуры
Телесные ощущения и реакции	Осознание своего физического «Я» (внутреннее и «со стороны»), его природной целесообразности, необходимости деятельности в сфере ФК для его полноценного функционирования	Деятельность с применением различных средств ФК (оздоровительных, спортивных, релаксационных, корригирующих, профессионально-прикладных видов ФСД; массажа и самомассажа, закаливания, аутотренинга, идеомоторной тренировки и др.), способствующая телесному оздоровлению, развитию и совершенствованию двигательных проявлений
Образы и представления	Построение образа своего тела, формирование его идеального образа, представлений о его изменении в будущем; понимание необходимости самообразования в сфере ФК	Многообразные виды и формы образовательно-воспитательной деятельности в сфере ФК (учебная, самообразование, предметно-практическая, поисково-творческая и др.), направленные на расширение своего социокультурного опыта в этой сфере
Самосознание и рефлексия	Осознание своих психофизиологических, типологических, характерологических и др. личностных качеств и особенностей, влияющих на здоровье и физическое совершенствование	Способы самопознания (наблюдение, анализ, оценка, тестирование) личностных качеств, функционального состояния организма, самочувствия, результативности ФСД; индивидуализация психофизической нагрузки
Межличностные отношения и социальные роли	Осознание уровня продуктивности взаимоотношений и взаимодействия с окружающими в деятельности в сфере ФК, своих умений управления собой и создания комфортной психологической атмосферы, эмоционально-положительного поля в жизнедеятельности	Технологии развития коммуникативных качеств, эмпатии и др. (рефлексия отношений, общения, взаимодействия, личностных качеств и особенностей контактирующих; сопереживание; социально-психологические тренинги - делового общения, перцептивного и др.); овладение средствами эмоциональноволевой саморегуляции (антистрессовые и дыхательные виды гимнастики и др. психофизиологические методы и приемы)
Социокультурная детерминация	Сознательный выбор субъектной жизненной позиции, ЗСЖ. Осознание важности собственных усилий в преодолении трудностей	Целенаправленная деятельность в сфере ФК, включающая этапы целеполагания, планирования, реализации цели, рефлексивный анализ результатов.
Экзистенциальные (сущностные) переживания	Осознание своих смысложизненных ценностных ориентаций, психотелесного единства, взаимосвязей с природой и обществом, ответственности за здоровье, противоречий жизни и творчества	Деятельность в сфере ФК, направленная на развитие и совершенствования необходимых для самореализации личностных качеств, психотелесного единства, в соответствии с требованиями природной и социокультурной среды (ведение ЗСЖ, спортивная, социокультурная)
Самоактуализация (самость)	Осознание своих способностей к совершенствованию и творчеству	Творческое применение видов, средств, форм и методов ФК для обретения психотелесного совершенства, спонтанности самовыражения, самоутверждения, высокой адекватной самооценки
Условные обозначения: ФК – физическая культура, ЗСЖ – здоровый стиль жизни, ФСД – физкулътурно-спортивная деятельность		

Гуманистическая созидательная направленность ценностей физической культуры определяется тем, что они способствуют самореализации, саморазвитию, саморегуляции, самоутверждению, самозащите, позволяют студенту успешно адаптироваться к меняющейся природной и социокультурной среде. Социально-значимые ценности физической культуры, трансформируясь в ценности студента, направляют его на достижение «идеального должного» в личностном совершенствовании, увеличивают степень свободы в самоопределении, формируют ответственную жизненную позицию. Они не могут навязываться личности принудительно. Студент волен в их присвоении. Он ведет себя определенным образом потому, что такое поведение соответствует его ценностям, а не потому, что так положено, принято, велено, выгодно. Ценности выступают внутренним, эмоционально освоенным студентом ориентиром его деятельности, собственной духовной интенцией, глубоко личным, выработанным им самим отношением. Они обосновывают цели и основные средства их достижения, стимулируют поведение и поступки, программируя желаемое будущее, заставляют совершать должное в повседневной жизни, в чем и состоит их значение при формировании норм, привычек, образа жизни, стиля поведения. Ценности физической культуры направляют будущего специалиста на организацию здорового стиля жизни, приобретение такого уровня здоровья, психической и физической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации. При реализации образовательных ценностей физической культуры (организации и проведении учебно-тренировочных занятий, определении тактики или стратегии в спортивных состязаниях, решении других социокультурных задач (общения, досуга)) создаются условия для формирования творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых) качеств и способностей студента. Ученые отмечают, что активное, творческое участие в разнообразных формах деятельности в сфере физической культуры по созерцанию и созданию ее ценностей создает богатые возможности для приобщения человека к миру прекрасного, развития у него эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности [3]. Например, в состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх), пишет Г.Л. Праздников, «импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве» [2, с. 12]. Ценности физической культуры направляют личность на целостное психотелесное совершенствование, самообразование и самовоспитание.

Самодостаточность. Проявляется в том, что ценности образования по физической культуре сами по себе составляют относительно целостную систему, обладают собственным самостоятельным содержанием, значением, доста-

точной значительностью, полифункциональностью. Они многообразны, взаимосвязаны между собой, относительно устойчивы во времени, пространстве, предсказуемы, имеют огромный гуманистический потенциал, выполняют различные социокультурные функции. Роль и значение образовательных ценностей физической культуры предопределены их гуманистической природой, такими имманентными, внутренне присущими им функциями как оздоровительная, воспитательная, познавательная, оценочно-императивная, ориентирующая, мотивационная, коммуникативная,

прогностическая, социализирующая, индивидуализирующая, символическая и др., которые реализуются в разнообразных видах и формах деятельности в этой сфере. Они включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д. Они являются источником других ценностей (гедонистических (удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состязательность) и др.).

Многозначность. Ценности физической культуры определяются тем, какие социальные функции они выполняют в рамках человеческой жизнедеятельности, на основе каких целей и ценностных ориентаций они формируются и используются социальными субъектами, какие «образцы поведения» с ними связаны. Так, например, к ценностям образования по физической культуре можно отнести ценности: предметные (содержания, процесса образования, присваиваемые личностью); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей).

Системная, целостная организованность и иерархичность. Ценности образования по физической культуре организованы в иерархичную познавательно-действенную систему. Если ранжировать эти ценности, представив их в виде усеченного конуса, то базовыми ценностями, лежащими в его основании, будут ценности содержания образования; следующий уровень будут занимать ценности его процесса, в нем задействовано меньше ценностей, но они имеют более высокий ранг, так как без них невозможна передача содержания образования личности. Вершину составляют ценности, присвоенные студентом, отражающие результативность образовательного процесса, то, для чего этот процесс существует. Каждый из этих уровней ценностей, в свою очередь, имеет свою системную иерархию, обеспечивающую эффективность функционирования всей системы ценностей образования по физической культуре (рис. 1).

Представим свойства и функции ценностей в образовательном процессе по физической культуре в виде таблицы 2.

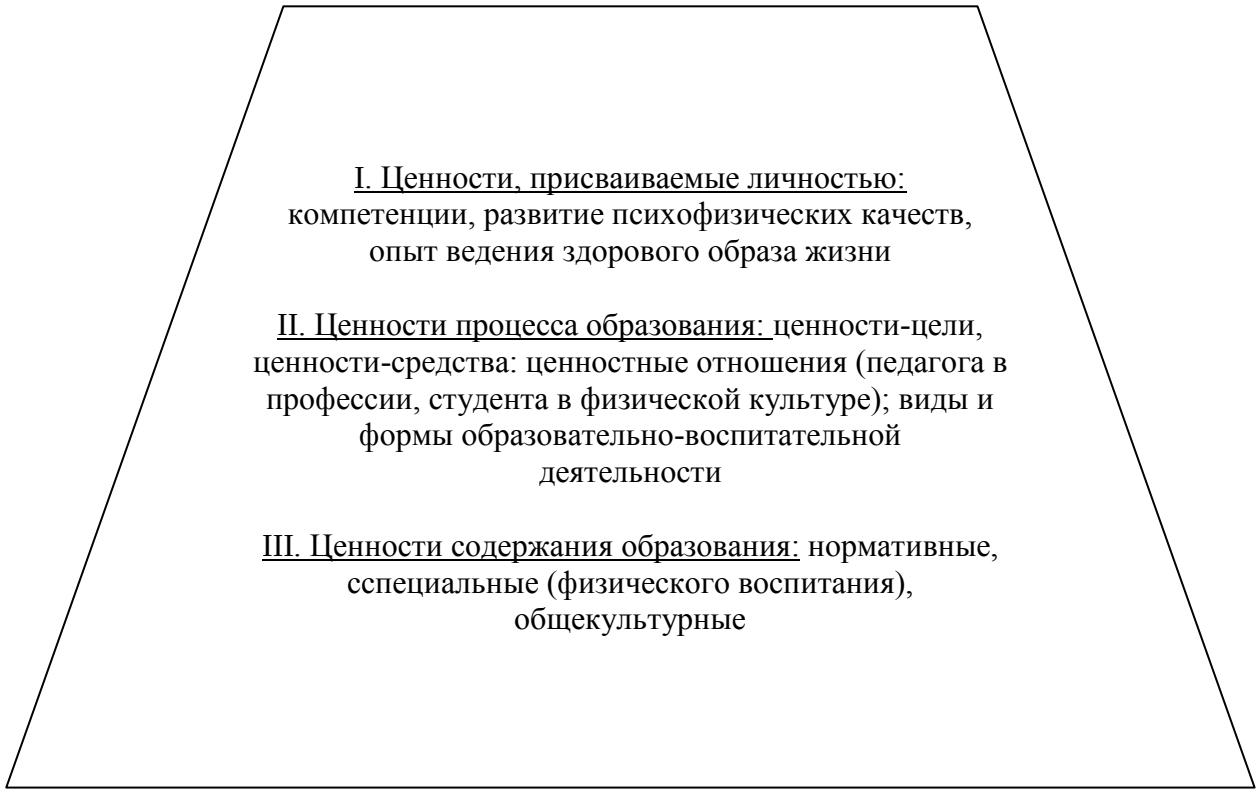


Рисунок 1

Таблица 2 *– Свойства и функции ценностей в образовательном процессе по физической культуре*

Свойства ценностей	Функции
Онтологичность	Направляют и регулируют образовательный процесс (ценности- цели), обеспечивают его творческую реализацию, достижение целей (ценности-средства); способствуют социализации, индивидуализации, персонализации студента; обогащают и творят бытие личности в ее телесных проявлениях (здоровье, телосложение, осанку, техничность движений, выносливость); развивают как субъектно-объектные отношения студента в физической культуре (к своей самости), так и межсубъектные (к другим людям), позволяют студенту раскрыть свою телесную сущность и одновременно являются условием его полноценного бытия
Историчность	Задают парадигму (концепцию) образовательного процесса по физическому воспитанию, его историческую преемственность и непрерывность, интегрируют в себе традиционные и инновационные ценности этой сферы
Антропоцентричность	Направляют личность на целостное развитие, исходя из ее физической, психической и духовной структуры: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации, самоактуализации (самости), экзистенциальных (сущностных) переживаний
Объективность И субъективность одновременно	Направляют на учет субъективности преподавания, восприятия и присвоения объективных ценностей физической культуры и объективности их субъективного функционирования; влияющих на результативность образовательного процесса субъективных и объективных факторов
Зависимость от родовых человеческих потребностей	Направляют на актуализацию потенциальных потребностей, осознание мотивов физического самовоспитания, реализацию мотивационного механизма присвоения ценностей физической культуры

Окончание таблицы 2

Гуманистическая созидательная направленность	Направляют: на организацию здорового стиля жизни, приобретение такого уровня здоровья, психической и физической подготовленности, который соответствует требованиям жизнедеятельности, личностной и профессиональной самореализации; на психотелесное совершенствование, самообразование и самовоспитание, развитие творческих, эстетических, морально-нравственных (эмпатийных, волевых и др.) качеств и способностей
Самодостаточность	Интегрируют многообразные социокультурные функции (оздоровительную, воспитательную, познавательную, оценочноимперативную, ориентирующую, мотивационную, коммуникативную, прогностическую, социализирующую, индивидуализирующую, символическую и др.); включают в себя ценности: социума и личности, цели и средства их достижения, деятельности и ее мотивы, смыслы, нормы и идеалы, сущее и должное и т.д.; являются источником других ценностей (гедонистических (удовольствие, удовлетворенность), альтруистических (взаимопомощь, содействие, уважение и др.), эстетических (гармония, красота, совершенство), морально-нравственных (ответственность, чувство долга), деятельно-практических (совершенствование, самоутверждение, самореализация, состязательность) и др.).
Многозначность	Объединяют ценности: предметные (содержания, процесса образования, присваиваемые личностью); образцы, «должное» (общественные нормы, идеалы и мнение субъектов образования, каким оно должно быть в этой сфере, к каким результатам следует стремиться); отношения субъектов образовательного процесса (оценка ими значимости предметных ценностей физической культуры для себя, осознание мотивов, смыслов, постановка целей, поиск средств деятельности, направленной на присвоение этих ценностей)
Системная, целостная организованность и иерархичность	Направляют на системность и приоритеты в их присвоении, дифференцирование содержания, определение взаимосвязей

Таким образом, представленный материал дает основания для повышения качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе.

Библиографический список

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

2. Праздников, Г.Л. Искусство и спорт / Г.Л. Праздников. – Л.: Знание, 1981. – 36 с.

3. Спорт. Духовность. Культура: сборник / сост. и ред. В.И. Столяров. – М.: Российская академия образования: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – Вып. 3. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез? – 180 с.

ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Габибов А.Б.
Донской государственный аграрный университет,
п. Персиановский, Россия

Аннотация. В статье говорится о проблеме здорового образа жизни студенческой молодежи и о роли кафедры физической культуры в решении этой проблемы.

Ключевые слова: продолжительность жизни, молодежь, студенты, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура.

FAMILIARIZING OF STUDENT'S YOUTH BY DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE WITH THE HEALTHY LIFESTYLE

Gabibov A.B.
Don state agricultural university,
s. Persianovsky, Russia

Annotation. In article it is told about a problem of a healthy lifestyle of student's youth and about a role of department of physical culture in the solution of this problem.

Keywords: life expectancy, youth, students, healthy lifestyle, sport, physical culture.

Возникает необходимость принятия более активных педагогических и организации иных мер направляемых на приобщение студентов к здоровому образу жизни: определяется, прежде всего, отсутствием каких либо позитивных сдвигов в состоянии здоровья населения нашей страны в целом, и студенческой молодежи в частности. Средняя продолжительность жизни наших людей одна из самых низких в Европе, а здоровье и физическая подготовленность учащейся молодежи имеют тенденцию к ослаблению. Постоянно увеличивается число студентов освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой, а также отнесенных к специальной медицинской группе. За последние 25 лет количество таких студентов увеличилось почти в два раза с 5-6 до 10-11%. При этом, повсеместно отмечается усиление распространения в молодежной среде таких вредных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических средств. В тоже время количество студентов систематически занимающихся спортом не превышает 12-14%, а оздоровительной физической культурой не более – 40%. В этих условиях кафедры физической культуры должны взять на себя основную роль в формировании у студенческой молодежи потребности в здоровом образе жизни и создании условий для её реализации [1].

Для более полного представления о состоянии данной проблемы в вузах необходимо регулярно проводить социально-педагогические исследования, позволяющие определить отношение студентов к здоровому образу жизни и оценить, насколько характер их жизнедеятельности ориентирован на укрепление здоровья и физическое самосовершенствование. С этой целью нами была разработана специальная анкета и проведен опрос студентов 1–4 курсов, общей численностью 267 человек [3].

Среди основных элементов здорового образа жизни чаще всего выделяет: рациональный режим, регулярные занятия физической культурой и спортом, обеспечивающие оптимальный двигательный режим, сбалансированное питание, закаливание, личную гигиену.

В студенческом возрасте для укрепления здоровья и наиболее полного развития физического потенциала организма особенно велика роль занятий физическими упражнениями. Но, как показало исследование широкие возможности физической культуры и спорта, как средства физического совершенствования и укрепления здоровья, в полной мере использует лишь незначительная часть студентов. Прежде всего это 12-14% студентов, которые занимаются на регулярной основе в различных спортивных секциях. Еще 30% используют свободное время относительно систематически (2-3 раза и не менее 2-3 часа в неделю) различные формы самостоятельных занятий. С учетом учебных занятий по физической культуре, эта группа студентов выполняет лишь минимальный объем двигательной активности – 6-8 часов в неделю. Еще около 29% студентов занимаются в свободное время от случая к случаю – 1 раз в неделю и реже. Остальная часть студентов, около 39%, вообще не имеет, какой либо физкультурно-спортивной практики в свободное время и испытывает на себе все негативные последствия гиподинамии [2].

Как средства активного отдыха после учебных занятий, физические упражнения используют 14% юношей и 9% девушек. Восстанавливать силы после учебных занятий 60% студентов предпочитают, общаясь с друзьями, ещё 29% используют культурно-развлекательные виды досуга, 11% – просто пассивный отдых [4].

Утреннюю гигиеническую гимнастику, среди опрошенных студентов, ежедневно или почти ежедневно выполняют 6% девушек и около 10% юношей, еще 11-12% выполняют несколько раз в неделю, 27 % указали, что выполняют очень редко – несколько раз в месяц, остальные вообще никогда её не делают. Закаливающие процедуры использует ещё меньшая часть студентов: регулярно – 3–4%, ещё около 39% делают это эпизодически от случая к случаю [6, 10].

Вопросам здорового питания серьезное внимание уделяет половина опрошенных девушек и лишь 11% юношей, остальные указали, что питаются, как придется, и по этому поводу особенно не задумываются. При этом 35% девушек, считают, что имеют лишний вес, а 16% юношей наоборот недостаточный. Интересно, что юношей и девушек, вообще не употребляющих спиртные напитки, оказалось примерно равное количество около – 21%. Основная масса студентов (59%) употребляет спиртные напитки редко и в небольшом количестве, и ещё 19% делают это достаточно регулярно, как минимум несколько раз в месяц. В тоже время около 60% студентов указали, что не курят, около – 25% курят изредка за компанию. Признали, что курят по-настоящему 12% юношей и 2% девушек.

Исследование так же показало, что большинство студентов отводят, недостаточно времени на сон – 77% указали, что спят менее 8 часов, не высыпаются и хотели бы спать больше [5].

В итоге только 22% студентов с уверенностью подтвердили, что в целом ведут здоровый образ жизни, 51% считают что, делают это не в полной мере, 28% хотели бы организовать свою жизнь по-другому, но не получается. Тех, кто отвергал бы в принципе здоровый образ жизни, среди студентов, практиче-

ски не оказалось – всего 1%. При этом абсолютно здоровыми себя считают только 15% юношей и 4% девушек [8].

В этих условиях, опираясь на результаты исследований кафедры физической культуры должны привлечь внимание администрации вузов к данной проблеме; совместно разработать и принять программу по оздоровлению студентов и приобщении их к здоровому образу жизни [7].

Считаем целесообразным в данной программе выделить три основных раздела работы. Первый раздел, педагогический, направлен на совершенствование учебного процесса по дисциплине физическая культура с акцентом на подготовку и приобщение студентов к систематическим спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям в свободное время.

Второй раздел, спортивный, направлен на активизацию спортивной жизни вуза, на расширение спортивных секций, увеличение количества соревнований различного уровня, создание (где нет) и укрепление материальной базы кафедр и спортивных клубов [9].

Третий раздел работы – это пропаганда с использованием всех доступных в вузе средств массовой информации, направленная на повышение престижа занятий спортом, участия в соревнованиях, здорового и спортивного стиля жизни, а также для активной борьбы с курением, употреблением алкоголя и наркотиков.

Таким образом, общая цель работы в рамках такой программы должна заключаться в создание субъективных и объективных предпосылок для формирования и реализации потребности студентов в спортивных и физкультурно-оздоровительных занятиях во время учебы в вузе и здоровом образе жизни в целом.

Библиографический список

1. Габибов, А.Б. Организация физического воспитания студентов в Дон ГАУ / А.Б. Габибов, В.В. Семенченко // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2015. – № 1-3 (15). – С. 24–30.

2. Кадыкова, Н.К. Пропаганда здорового образа жизни – важная педагогическая задача / Кадыкова Н.К., Габибов А.Б., Майбородин С.В. // Современные технологии сельскохозяйственного производства и приоритетные направления развития аграрной науки: материалы международной научно-практической конференции: в 4 т. – 2014. – С. 13–16.

3. Габибов, А.Б. Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа / Габибов А.Б., Поломошнов А.Ф. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 5–11.

4. Чернов, И.В. Об оценке физической подготовленности студентов с различным уровнем физического развития / Чернов И.В., Габибов А.Б. // Материалы Всерссийской научно-практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 23–26.

5. Габибов, А.Б. Филосовские проблемы развития физической культуры и спорта в России / Габибов А.Б., Поломошнов А.Ф. // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 188–194.

6. Программы здоровья как средство здоровьесбережения / Габибов А.Б. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий: сборник. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 188–121.

7. Проблемы профилактики травм и заболеваний у спортсменов / Габибов А.Б. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий: сборник. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 121–124.

8. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов / Молоканов А.А. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 137–140.

9. Габибов, А.Б. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Габибов А.Б., Майбородин С.В., Кадыкова Н.К. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. IV. – С. 116–118.

10. Габибов, А.Б. Социально-психологические и финансовые проблемы студенческого спорта и пути их решения / Габибов А.Б., Веровский А.А., Колесников И.А. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. IV. – С. 118–122.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ

Габибов А.Б.
Донской государственный аграрный университет,
п. Персиановский, Россия

Аннотация. В статье говориться о роли физической культуры в режиме здорового образа жизни студентов, о необходимости подбора упражнений на тренажерах при строгом их дозировании с учетом специфики физической и функциональной подготовленности занимающихся, индивидуальных нагрузках на тренажерах с учетом плотности занятий.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, тренажеры, физические нагрузки, спорт.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE MODE OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF AGRARIAN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Gabibov A.B.
Don state agricultural university,
s. Persianovsky, Russia

Annotation. In article it to be told about a role of physical culture in the mode of a healthy lifestyle of students, about need of selection of exercises on exercise ma-

chines at their strict dispensing taking into account specifics of physical and functional fitness the engaged, individual loadings on exercise machines taking into account density of occupations.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, students, exercise machines, physical activities, sport.

Оздоровительная физическая культура является средством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов аграрных вузов, занимает важное место в физической подготовке специалистов. ППФП является составной частью курса дисциплины физическая культура и призвана решать на основе широкой общей физической подготовки специальные задачи [1].

Будущий специалист сельскохозяйственного производства, должен знать, уметь и, главное, реализовать свои профессиональные навыки на практике. Очень важно, чтобы по окончании вуза он сохранил запас здоровья на долгие годы эффективной работы на производстве. В вузах не всегда удается выдержать все требования, предъявляемые к реализации учебного процесса по физической культуре с требованиями государственного образовательного стандарта [2].

В вузе физическая культура направлен на завершение морфологического и функционального формирования организма студентов, улучшение его основных жизненно важных двигательных навыков и умений, к поддержанию физической и умственной работоспособности [4].

Большее количество студентов-спортсменов энергичны, сильны и выносливы. Особенно это характерно для тех, кто следит за своим питанием, делает зарядку, систематически занимается физическими упражнениями, имеет привычку следить за своим здоровьем и заниматься физическими упражнениями, гиревым спортом, пауэрлифтингом, армрестлингом, оздоровительной ходьбой и бегом [3].

Анализируя практический опыт работы университета, мы установили, что выпускники вуза активно занимаются физической культурой и спортом в процессе учебы, достигли успехов в трудовой деятельности и воспитания у студентов осознанной необходимости здорового образа жизни студенческой молодежи. Здоровый человек, обладая более высокой работоспособностью и производительностью труда, способствует увеличению экономических ресурсов общества.

При рассмотрении проблемы прогрессирующего ухудшения здоровья студенческой молодежи необходимо учитывать и оценивать экологическое состояния территории их учебы и проживания на территории университета. Загрязнения окружающей среды в значительной степени влияют на молодежь. Экологические условия места проживания городской местности молодых людей различались по степени загрязнения окружающей среды «Чистая» среда - это среда с отсутствием в ней промышленных предприятий и крупных транспортных магистралей [6].

Основная задача экологии человека – помочь людям освободиться от тягостного влияния неблагоприятных факторов современной цивилизации на их

бытие. Экология человека на только раскрывает и исследует те изменения, которые ныне претерпевают человеческий организм, в результате воздействия на него неблагоприятных факторов естественного и искусственного происхождения, но и благоприятные воздействие на человека и его эволюцию. Отсюда видно, что становление и развитие экологии человека неотделимы от прогнозирующей деятельности [5].

Был проведён опрос, выявляющий различия в состоянии здоровья между учащимися городов и сельских местностей, в зависимости от экологических факторов среды проживания. У жителей сельских местностей показатели о состоянии здоровья соответствовали физиологической региональной норме, в то время как у жителей городов наблюдались значительные отклонения в состоянии физического здоровья [9].

Исходя из структуры факторов, в настоящее время, влияющих на здоровье населения по данным Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), (50-55% – условия и образ жизни, 25% – экологические условия, 15-20% – генетически обусловленные факторы и лишь 10-15% – система здравоохранения), становится очевидным, что сохранение, укрепление и формирование здоровья являются потребностью и обязанностью каждого человека. Как отмечает ВОЗ это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Давая оценку состояния здоровья, выделяют три признака: соматический, социальный и личностный. Соматический – совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружавшей среде. Социальный – мера трудоспособности, социальной активности, активное, деятельное отношение человека к миру. Личностный – стратегия жизни человека, степень господства индивида над обстоятельствами жизни» [7].

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающую сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья, а также повышение адаптационных возможностей организма.

Главной задачей формирования культуры здоровья студентов является повышение уровня физической защищённости и самозащищённости (улучшение физического здоровья, развитие физических качеств, повышение физической работоспособности, формирования здорового образа жизни и физической культуры личности, формирование двигательных навыков и умений, устранение дефектов физического развития курение, алкоголь, употребление наркотиков и т.д.).

Одна из самых серьезных проблем на сегодняшний день является высокая распространенность курения среди студенческой молодёжи. У молодых курильщиков, проживающих в «грязном» районе, показатели напряжения адаптивных механизмов были достоверно выше, чем некурящих сверстников. Вли-

яние экологических факторов и не здорового образа жизни (курения) негативно воздействуют на состояние здоровья и трудоспособность студенческой молодёжи. Вдыхание табачного дыма на органы приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождающие кашлем, а так же способно повысить артериальное давления. Следует уделять больше внимания обучающим программам по изменению стиля жизни и отказа от курения. Молодежь использует алкоголь, как правило, для снятия депрессивных состояний [8].

Кафедра физического воспитания работает в тесном контакте с санаторием-профилакторием университета, поликлиникой университета. В начале учебного года студенты 1 курса проходят медицинский осмотр, который показывает, что большое количество первокурсников имеют отклонения в состоянии здоровья. Для пропаганды здорового образа жизни и увеличения двигательной активности студентов кафедрой физического воспитания в вузе внедрены учебно-тренировочные занятия по видам спорта, по интересам.

В последнее время среди лиц молодого возраста широкое распространение приобрели занятия атлетической гимнастикой. Промышленность выпускает целый ряд тренажерных устройств, занятия на которых позволяют воздействовать на различные органы и системы организма. Но существующие рекомендации по методике тренировок рассчитаны на здоровых лиц [1].

С целью разработки показаний и противопоказаний к учебным занятиям и тренировкам на тренажерах, разработки методик тренировки для студентов, в том числе имеющих отклонения в состоянии здоровья, нами в течение двух лет ведется динамическое наблюдение за занимающимися в тренажерном зале. Все студенты прошли полное диспансерное обследование, включающее осмотр всеми специалистами.

На сегодняшний день в вузе тренажеры нашли широкое применение в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов (Powerlifting, армрестлинг, гиревой спорт). Так, в частности, разработаны различные конструкции и квалификации тренажеров, описанные в научно-методической литературе. Однако, по нашему мнению, недостаточно внимания уделено тренажерам и техническим устройствам для учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

В практике физической культуры и спорта в настоящее время широко используются методика планирования оздоровительных занятий на тренажерах. В литературе имеются ряд рекомендаций по их применению для повышения физической работоспособности развития основных двигательных качеств совершенствования техники физических упражнений. Однако материалы по методике проведение оздоровительных занятий на тренажерах с учетом индивидуальных особенностей занимающихся представлены недостаточно.

Главная цель нашего исследования, была разработка режимов занятий на тренажерах с учетом особенностей физической подготовленности студенческой

молодежи. При составлении комплексов упражнений на тренажерах необходимо учитывать уровень физической работоспособности студента [10].

В основном занятия проводились с использованием следующих тренажеров: стенки для здоровья, диска здоровья, универсального комплекса, а также гимнастических предметов и снарядов. Для занятий на тренажёрах с мало тренированными людьми целесообразно рекомендовать физические упражнения интенсивность выполнения которых должна быть такова, чтобы ЧСС достигла 150-Kid уд./мин. Занятия проводились 2-3 раза в неделю, в процессе занятий проводился этапный контроль. О повышении работоспособности занимающихся на тренажерных снарядах свидетельствует анализ пульсовых кривых, на 13-18% увеличились показатели кистевой и становой силы. Количество подтягиваний увеличилось в два раза, сгибаний и разгибания рук в упоре лежа – более чем в 2 и 2,5 раза.

Выводы:

1. Необходимость подбора упражнений на тренажерах при строгом их дозировании с учетом специфики физической и функциональной подготовленности занимающихся обеспечивает целенаправленное развитие их методики с целью достижения оптимального уровня физического состояния.

2. Индивидуальные нагрузки на тренажерах позволят составлять комплексные программы, а главное формировать комплекс строго дозированных режимов занятий для людей с конкретным уровнем подготовленности.

3. Плотность занятия при круговой тренировке силовой направленности возрастает по сравнению с плотностью занятия, проводимого по общепринятой методике, почти в 2 раза, что позволяет развивать двигательные качества и одновременно совершать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Библиографический список

1. Габибов, А.Б. Организация физического воспитания студентов в Дон ГАУ / Габибов А.Б., Семенченко В.В. // Вестник Донского государственного аграрного университета. – 2015. – № 1-3 (15). – С. 24–30.

2. Кадыкова, Н.К. Пропаганда здорового образа жизни – важная педагогическая задача / Кадыкова Н.К., Габибов А.Б., Майбородин С.В. // Современные технологии сельскохозяйственного производства и приоритетные направления развития аграрной науки: материалы международной научно-практической конференции: в 4 т. – 2014. – С. 13–16.

3. Габибов, А.Б. Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа / Габибов А.Б., Поломошнов А.Ф. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 5–-11.

4. Чернов, И.В. Об оценке физической подготовленности студентов с различным уровнем физического развития / Чернов И.В., Габибов А.Б. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 23–26.

5. Габибов, А.Б. Филосовские проблемы развития физической культуры и спорта в России / Габибов А.Б., Поломошнов А.Ф. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза России. – Уфа, 2015. – С. 188–194.

6. Программы здоровья как средство здоровьесбережения / Габибов А.Б. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий: сборник. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 188–121.

7. Проблемы профилактики травм и заболеваний у спортсменов / Габибов А.Б. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 121–124.

8. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов / Молоканов А.А. и др. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. V. – С. 137–140.

9. Габибов, А.Б. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Габибов А.Б., Майбородин С.В., Кадыкова Н.К. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. IV. – С. 116–118.

10. Габибов, А.Б. Социально-психологические и финансовые проблемы студенческого спорта и пути их решения / Габибов А.Б., Веровский А.А., Колесников И.А. // Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2015. – № 7. – Ч. IV. – С. 118–122.

НОВЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Гилев Г.А., Каткова А.М., Коршунов А.В.
Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Россия

Аннотация. С целью улучшения процесса физической подготовленности студентов предложены новые формы организации и содержания физического воспитания при поведении учебных, вне учебных и учебно-тренировочных занятий в условиях вуза.

Ключевые слова: здоровье, студенты, мониторинг физической подготовленности.

NEW FORMS OF ORGANIZATION AND CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Gilev G.A., Katkova A.M., Korshunov A.V.
Moscow Pedagogical State University,
Moscow, Russia

Annotation. For the purpose of improvement of process of physical fitness of students new forms of the organization and content of physical training at behavior

are offered educational, out of educational and educational and training occupations in the conditions of higher education institution.

Keywords: health, students, monitoring of physical fitness.

Здоровье подрастающего поколения в целом характеризует резерв человеческого ресурса на ближайшую и отдаленную перспективу. Результаты Всероссийской диспансеризации школьников показали, что только около 25% детей здоровы. В настоящее время, начиная со студентов первого курса 1986–1987 года рождения, наблюдается рост первокурсников, имеющих подготовительную (слабое физическое развитие) и специальную (патологические отклонения в состоянии здоровья) медицинские группы. При этом число студентов специальной медицинской группы в отдельных регионах страны переваливает за 50 и более процентов. При этом все, начиная от Президента РФ единодушны во мнении, что данная реальность является следствием резкого снижения двигательной активности учащихся.

Согласно отчетам вузов, принявших участие в смотрах-конкурсах на лучшую постановку учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в вузах г. Москвы, ежегодно проводимым с 2006 г., уровень физической подготовленности за время прохождения курса физического воспитания в среднем повышают только около 12 % студентов. Это означает, что у 88 % студентов в период учебы состояние здоровья ухудшается.

Сложившаяся негативная ситуация со здоровьем и физической подготовленностью студентов Российской Федерации, масштабность этой проблемы требует кардинальных решений. Главным стержнем этих решений является создание условий работы кафедр физического воспитания в вузах, при которых уровень физической подготовленности, а следовательно, уровень состояния здоровья за время учебы повышался бы у всех студентов.

Кафедры физического воспитания являются одними из многочисленных подразделений вузов по профессорско-преподавательскому составу, поскольку по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучается около 90% студентов по программам бакалавриата (1-3 курсы) очной и очно-заочной форм обучения.

Кафедра физического воспитания в соответствии с приказом МИНОБРАЗОВАНИЯ РФ [1] – основная образовательная структура вуза, осуществляющая образовательную деятельность по дисциплине «Физическая культура и спорт», научно-исследовательскую, учебно-методическую, воспитательную и спортивно-массовую деятельность.

Дополнительно в вузах создаются параллельные ей структуры: студенческие спортивные клубы, отделы по физической культуре и спорту, которые параллельно с кафедрой физической культуры проводят спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу, а порой подменяют образовательную деятельность кафедры. В связи с этим возникают противоречия в планировании, финансировании, комплектовании профессорско-преподавательского состава и управлении учебно-спортивной базой.

На основе положительного опыта работы отдельных вузов России, целесообразно организовать интегрированную управленческую структуру (инсти-

тут, факультет, центр и т.п.), которую должен возглавить высококвалифицированный специалист с ученой степенью в сфере физической культуры, имеющий опыт управления в образовательной организации. В состав новой структуры вуза должны войти: кафедра физического воспитания, студенческий спортивный клуб, отдел стратегического развития учебно-спортивной базы, научные школы, информационно-аналитический отдел, центр тестирования ГТО, кабинет мониторинга физического здоровья с современным диагностическим оборудованием для контроля физического, функционального и психического состояния студентов и ведения научно-исследовательской работы.

При спортивных комплексах, организовать медицинские (фельдшерские) кабинеты как обязательное условие функционирования спортивных объектов.

При реализации программы бакалавриата по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГОС 3+) необходимо разрабатывать рабочие программы дисциплин (модулей), график учебного процесса в соответствии со следующими положениями:

- совокупная аудиторная нагрузка по дисциплинам (модулям) «Физическая культура и спорт» должна составлять не менее 400 академических часов для всех направлений подготовки бакалавриата (специальностей), без исключения, при очной и очно-заочной формах обучения;

- проведение занятий 72 часа (2 зачетные единицы) в форме лекций в объеме 16 часов и семинарских (методических) занятий - 56 часов на первом курсе (1-2 семестры);

- элективные дисциплины (модули) по видам спорта, современным двигательным и оздоровительным системам реализуются в объеме не менее 328 часов в форме практических занятий (учебно-тренировочных) и контрольных занятий (тестирование по общей физической подготовке и др.) на трех курсах обучения (1-6 семестры). Формой контроля освоения дисциплин (модулей) считается «зачет», который проставляется в зачетной книжке студента в 1-5 семестрах и дифференцированный итоговый зачет на 6-м семестре;

- изучение элективных дисциплин для студентов очно-заочной формы обучения целесообразно реализовывать в свободное от работы время на учебно-спортивной базе вуза.

Реализация дисциплин (модулей) «Физическая культура и спорт» обязательна для всех студентов очной формы обучения без исключения в формате аудиторных занятий.

Для проведения учебной работы на основании результатов врачебно-педагогического обследования и интереса студентов к конкретным видам физической культуры формируются следующие учебные отделения:

- основное отделение – зачисляются студенты, не имеющие или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с достаточным уровнем физической подготовленности (результаты входного тестирования на оценку не ниже «3 балла»). Численность группы – 12–15 человек;

- подготовительное отделение – зачисляются студенты, не имеющие или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным

уровнем физической подготовленности (результаты входного тестирования на оценку ниже «3 балла»). Численность группы - 12-15 человек;

- специальное медицинское отделение – зачисляются лица, с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды. Численность группы – 8–10 человек;

- студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое осуществляется по результатам медицинского обследования в любое время учебного года;

- спортивное отделение – зачисляются студенты, имеющие спортивную квалификацию, опыт занятий избранным видом спорта, показавшие хорошую общую физическую и спортивно-техническую подготовленность, желающие углубленно заниматься одним из видов спорта и выступать в соревнованиях различного уровня. Численность группы в соответствии со спортивными разрядами – 6-8 человек (кандидаты и мастера спорта), 8-12 человек (1-2-й спорт. разряды), 12-15 человек (2-3-й спорт. разряды и без спортивного разряда).

Количество и спортивный профиль учебных групп, их количественный состав определяется кафедрой физического воспитания с учетом развития спортивной инфраструктуры вуза.

Обязательное медицинское обследование студентов на каждом курсе, один раз в год [2].

Учебно-спортивная база (собственная или арендованная) должна соответствовать аккредитационным показателям и обеспечивать учебные занятия, в первую очередь, по легкой атлетике, плаванию, стрельбе и другим видам спорта, современным двигательным и оздоровительным системам.

Образовательные технологии должны подбираться с учетом развития профессионально важных качеств личности: внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, высокий уровень психической работоспособности, устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности, умение эффективно работать индивидуально, в коллективе, высокий уровень коммуникативных способностей, мобильность (переключение) с одного вида деятельности на другой, самоконтроль.

Резюме. Реальное приобщение к физической культуре и спорту каждого студента, как того требуют физиологические законы развивающегося организма, прямой путь не только повышения уровня их здоровья, но и в целом оздоровления нации и в психофизическом, и в социально-экономическом плане.

Библиографический список

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Даудова М.З., Аслаханов С.-А.М.
Чеченский государственный педагогический институт,
г. Грозный, Россия

Аннотация. Здоровый образ жизни базируется на таких факторах как оптимальный двигательный режим и ритм жизни, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, половая культура, тренировка иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование. Социально-педагогическая задача образовательной среды заключается в формировании личностной установки человека на развитие своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей. Статья посвящена теоретическому и экспериментальному обоснованию возможности применения средств общей физической подготовки в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образовательного учреждения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, средства физической культуры, культура быта, валеологическое образование, знания, двигательная активность.

CREATING A HEALTHY LIFE AT PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Daudova M.Z., Aslakhanov S.-A.M.
Chechen State Pedagogical Institute,
Grozny, Russia

Annotation. Healthy lifestyle is based on factors such as the optimum engine mode, and the rhythm of life, good nutrition, psycho-physiological regulation, sexual culture, training the immune system and hardening, absence of bad habits and valeological education. Socio-pedagogical task of the educational environment is to form personal setup man in the development of their social, physical, intellectual and mental capacities and abilities. The article is devoted to theoretical and experimental substantiation of the possibility of the use of funds of general physical training in the formation of the foundations of a healthy lifestyle among children of primary school age in the conditions of an additional education institutions.

Keywords: healthy lifestyle, a means of physical culture, culture of life, valeological education, knowledge, physical activity.

Актуальность. В настоящее время с высоким потенциалом уровня жизнеспособности рождаются в среднем не более 8% детей, и всего лишь 10% новорожденных не имеют отклонений со стороны центральной нервной системы.

Имея такой низкий исходный уровень здоровья, дети не могут противостоять неблагоприятным экологическим факторам. В результате более 90% подростков страдают хроническими заболеваниями.

Объект исследования: процесс физического воспитания и развития школьников в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование возможности применения средств общей физической подготовки в формировании основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать процесс влияния физических упражнений на формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста на основе изучения научно-методической литературы.

2. Выявить и разработать наиболее эффективные средства и методы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образовательного учреждения.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность применения разработанных средств и методов формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образовательного учреждения.

4. Разработать рекомендации по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры в системе дополнительного образования, способствующие максимальному включению детей в занятия.

Факторами, несущими человеку здоровье являются: генетические основания, окружающая среда, медицинское обеспечение, социально-бытовые условия и образ жизни человека. Они могут изменяться в зависимости от изменений окружающей среды, требований предъявляемых к человеку обществом, возрастом, влиянием его душевного здоровья, но регулировать эти воздействия и удерживать его в нужных рамках, может лишь сам человек.

В основе формирования здорового образа жизни лежит ряд ключевых положений:

– активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса;

– в реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал;

– в основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на реализацию своего социального, физического, интеллектуального и психического потенциала.

Структура здорового образа жизни должна включать следующие компоненты: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, тре-

нировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек и валеологическое образование – все эти факторы и есть жизнь человека, его привычки. Они могут быть как здоровыми, так и вредными [5].

Роль физической культуры в формировании здоровых привычек у младших школьников, во многом связана с сильнейшим эмоциональным воздействием занятий.

Методы и организация исследования. При проведении исследования использовались теоретические (анализ литературных источников) и эмпирические (опрос в форме анкетирования) методы получения информации, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики.

В опросе участвовали школьники младших классов (7-10 лет), родители детей, педагоги дополнительного образовательного учреждения (спортивной школы).

Всего в опросе участвовало 47 человек: 2 педагога по физической культуре спортивной школы; 25 детей младшего школьного возраста; 20 родителей учащихся, занимающихся в спортивной школе.

Теоретический материал (основы знаний), использованный на занятиях, включал основные понятия о компонентах здорового образа жизни: здоровый сон; здоровое питание; личная гигиена; двигательная активность; культура быта.

На начальном этапе исследования было проведено анкетирование респондентов, которое показало уровень их знаний об основах здорового образа жизни (таблица 1). В каждом блоке вопросов о здоровом образе жизни, рассматривалось количество правильных ответов на каждый вопрос, ответы респондентов суммировались, затем выводился процент правильных ответов.

Таблица 1 *– Исходный уровень знаний младших школьников, их родителей и педагогов по физической культуре в сфере здорового образа жизни*

Компоненты здорового образа жизни	Правильные ответы опрошенных групп (%)		
	Дети младшего школьного возраста	Родители	Педагоги
Здоровый сон	12%	20%	50%
Здоровое питание	8%	20%	100%
Личная гигиена	20%	80%	100%
Двигательная активность	20%	20%	100%
Культура быта	40%	80%	50%

До начала исследования было определено, какие формы проведения занятий по физической культуре целесообразно применять в дополнительном образовательном учреждении.

Экспериментальные группы детей соответствовали возрастному диапазону исследования. Условия проведения занятий контрольной группы ограничивались количеством (два раза в неделю) и временем занятий (45 минут). Место проведения занятий – спортивный зал, направленность занятий – общая физическая подготовка,

Основными формами формирования основ здорового образа жизни у детей опытной группы являлись: лекции (5 минут перед занятием в раздевалке), сюжетно-ролевые игры с использованием информации по здоровому образу жизни, утренники-праздники, досуговая физкультурная деятельность и показательные выступления для родителей. Заключительное занятие каждого месяца – показательное выступление для родителей.

Сравнительный анализ полученных данных. После каждого блока занятий проводился опрос в форме анкетирования для детей младшего школьного возраста участвующих в исследовании. Полученные ответы сводились в таблицу, отображалось процентное соотношение правильных ответов (таблица 2).

Из таблицы видно, что максимальный прирост знаний детей младшего школьного возраста об основах здорового образа жизни приходится на блок личной гигиены.

Таблица 2 *– Исходные и заключительные показатели уровня знаний учащихся*

Блок / Показатели	Здоровый сон	Здоровое питание	Личная гигиена	Двигательная активность	Культура быта
Начальные	12%	8%	20%	20%	40%
Прирост	20%	62%	70%	30%	40%
Итог	32%	70%	90%	50%	80%
Формы организации	Лекции	Сюжетно-ролевые игры	Досуговая деятельность	Занятие-праздник	Прикладное занятие

Второй по величине прирост знаний младших школьников произошел в блоке здорового питания. Занятия проходили в сюжетно-ролевой форме, где каждому ребенку и предмету в зале, назначалась роль, соответствующая тематике данного информационного блока.

Третий по величине прирост знаний детей младшего школьного возраста пришелся на блок о культуре быта. Форма организации занятий в данном блоке была максимально прикладной.

Четвертый по величине прирост знаний детей младшего школьного возраста произошел в информационном блоке о двигательной активности, при форме организации единичного занятия – праздника, когда остальные занятия выделенного временного периода на данный блок, проводились обычной форме занятий и не несли информации о здоровом образе жизни.

Пятый информационный блок по приросту знаний об основах здорового образа жизни – блок о здоровом сне, где формой организации, использованной при работе с детьми младшего школьного возраста, были лекции.

В таблице 3 отображены данные об исходном и заключительном анкетировании родителей, дети которых участвовали в исследовании и процентные показатели прироста их знаний об основах здорового образа.

Из показателей таблицы 3 видно, что прирост знаний родителей о здоровом образе жизни располагается в порядке, отличном от результатов анкетирования детей.

Статистические данные таблиц 2 и 3 свидетельствуют, что уровень знаний по основам здорового образа жизни у родителей и младших школьников в информационных блоках разный, соответственно и содержание занятий усваивалось детьми по-разному. У родителей и младших школьников разница состоит в том, что у родителей на третьем месте стоит двигательная активность (форма – занятие-праздник), на четвертом месте культура быта (форма организации – прикладные занятия), а у детей, наоборот, на третьем месте культура быта (прикладные занятия), на четвертом – двигательная активность.

Таблица 3 *– Исходные и заключительные данные анкетирования родителей*

Блок ЗОЖ / Показатели	Здоровый сон	Здоровое питание	Личная гигиена	Двигательная активность	Культура быта
Начальные	20%	20%	80%	20%	80%
Прирост	10%	60%	20%	50%	10%
Итог	30%	80%	100%	70%	90%
Формы организации занятий	Лекции	Сюжетно-ролевые игры	Досуговая деятельность	Занятие-праздник	Прикладное

Такая разница возможна из-за того что праздник, проведенный на тему «Двигательная активность», был в данном блоке один, а прикладные занятия проводились в течение месяца 2 раза в неделю. Выяснилось, что не все родители учащихся приветствовали длительность занятий прикладной направленности.

Выводы:

1. На основе анализа научно-методической литературы, были раскрыты такие понятия как здоровье, здоровые привычки, блоки здорового образа жизни, здоровый образ жизни, а так же педагогические основы его формирования у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры в условиях функционирования учреждений дополнительного образования. Были выявлены формы организации занятий по физической культуре, способствующие освоению детьми младшего школьного возраста знаний о здоровом образе жизни в условиях дополнительного образовательного учреждение.

2. В ходе проведенного исследования были выявлены особенности формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Наиболее эффективными средствами, методами, формами организации занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста в условиях дополнительного образовательного учреждения, являются лекции о здоровом образе жизни, сюжетно-ролевые игры, физкультурные праздники и физкультурный досуг.

3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности методики физического воспитания с активным использованием досуговой физкультурной деятельности.

4. На основании данных исследования разработаны рекомендации для педагогов по физической культуре учреждений дополнительного образования:

– при работе с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать, что их знания о здоровом образе жизни недостаточны, поэтому следует учитывать реальный уровень освоенности знаний;

– досуговая деятельность наиболее эффективный способ формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образовательного учреждения;

– для мотивации детей младшего школьного возраста и их родителей на освоение знаний о здоровом образе жизни, целесообразно проведение тематических и показательных занятий.

Библиографический список

1. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М., 1988.

2. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М.,: 2002.

3. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – С. 42–43.

4. Ушинский, К.Д. Физиологические основы здоровья: краткий курс лекций по валеологии / К.Д. Ушинский. – М., 2004, – 90 с.

5. Чораян, О.Г. Норма здоровья: проблемы, подходы к их решению / О.Г. Чораян // Валеология. – 2006. – № 1. – 35 с.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В США

Денисов Е.А., Пятикопова А.В.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье на примере баскетбола рассмотрено становление профессионального спортсмена в Соединенных Штатах Америки с малых лет и до вступления в NBA. Особое внимание уделено школьному и студенческому спортивному образованию. Произведено сравнение спортивного воспитания в учебных заведениях нашей страны.

Ключевые слова: спорт, соревнования, студенты, спортивные команды, спортсмены, тренер.

DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE UNITED STATES

Denisov E.A., Piatikopova A.V.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article on the example of basketball is considered becoming a professional athlete in the United States of America from the early years before join-

ing the NBA. Special attention is paid to the school and student sports education. A comparison of sports education in educational institutions of our country.

Keywords: sports, competitions, students, sports teams, athletes, coach.

Спорт является неотъемлемой частью культурной жизни страны. Всем известно то, насколько в наши дни развиты и популярны международные соревнования по различным дисциплинам. И каждая страна имеет свою систему по подготовке спортсменов. Каждый из нас, так или иначе, занимались спортом на разных этапах своей жизни. Это может быть профессиональная карьера, секция футбола в школе или утренняя пробежка. Но в любой стране особое внимание, всегда уделяется школьному и студенческому спорту.

Как известно, наиболее распространенными видами спорта среди школьников и студентов являются: волейбол, футбол и баскетбол. Это наиболее простые в освоении виды спорта, в которые каждый из нас играл в школе, университете.

Всем известны победы наших спортсменов на многих международных чемпионатах в разных видах спорта. И все понимают, что профессиональная карьера – это годы тренировок и масса усилий. В нашей стране, как правило, будущие чемпионы начинают свою карьеру с малых лет. И добиваются результатов сначала на местном уровне, потом на областном и со временем выходят на чемпионаты России. После этого решается, готов ли человек посвятить свою жизнь профессиональному спорту. Ведь после того как выбор сделан хобби превращается в работу, которая, как известно, занимает большую часть нашей жизни. Но везде ли именно так проходит карьерная лестница профессиональных спортсменов? В этой статье хотелось бы поднять вопрос о том, как именно в других странах проходит спортивное воспитание детей.

Как известно, наиболее популярными играми в высших учебных заведениях являются командные игры. Остановимся на баскетболе, так как эта игра, которая популярна во всех крупных университетах мира. Все мы знаем, что в этом виде спорта лидером является США. Именно там баскетбол получил свою популярность и потеснил с экранов телевидения бейсбол и американский футбол. Величайший вклад в популяризацию этого вида спорта внес Майкл Джордан, который просто вывел баскетбол на новый уровень во всем мире. НБА в данный момент самая популярная и сильная лига в мире. Со всех стран съезжаются профессионалы, чтобы, попытать счастья и быть выбранным на драфте одной из команд. Учащиеся школ и университетов составляют основной резерв, благодаря которому комплектуются национальные команды для участия в международных соревнованиях и профессиональные клубы. Рассмотрим процесс попадания среднестатистического школьника из США в лигу профессионалов и каждый шаг на этом нелегком пути.

Начиная с первых классов, ученики занимаются в секциях. И со временем проводится отбор в школьную баскетбольную команду. Команда состоит из

15 человек, а желающих в нее попасть достигает ста человек! Таким образом, конкурс становиться довольно серьезным. Каждый школьник стремится и прикладывает усилия для достижения своей мечты – попасть в спортивную команду, что в дальнейшем даёт шанс на поступление в элитные колледжи на бесплатное обучение. Итак, о самом соревновании между учебными заведениями. Баскетбольный сезон длится с ноября по март. От уровня школы зависит количество игр и спортивных команд, против которых будет играть школа. Количество игр, в частности баскетбол, колеблется от 40 до 45 официальных матчей за сезон. Также существует AAU season – это дополнительный летний сезон после окончания официального сезона. В AAU season спортсмены играют не за школы, а за команды, которые формируются из лучших игроков школы-города-штата.

Отбор игроков тренерами колледжей проходит на протяжении всего сезона, как во время официального, так и вовремя AAU сезона. По существующим правилам студенческого баскетбола общение тренера колледжей со своими потенциальными игроками происходит только по определенным периодам. И после этого, наилучшие переходят в колледжи, где продолжается их баскетбольная карьера.

Статус любителей имеют спортсмены, которые выступают как на школьном, так и на университетском уровне. Но, несмотря на это уровень сильнейших баскетбольных команд NCAA дивизиона 1 не уступает уровню команд баскетбольной Евролиги. Студенты спортсмены 1 дивизиона NCAA получают небольшое денежное довольствие, в размере от $2.000 до $5.000 в год, за свои спортивные выступления. Университет штата выплачивает спортсменам, подающим надежды стипендию, которая покрывает стоимость обучения, питания на время обучения его в вузе [1].

Теперь рассмотрим, как проходит студенческий чемпионат по баскетболу. По официальной статистике, в США насчитывается 1604 колледжа и университета с четырехгодичным обучением и 945 колледжей с двухгодичным. Все они - от самых маленьких колледжей с несколькими сотнями учащихся до крупнейших университетов со стотысячным контингентом – имеют свою «баскетбольную программу», то есть располагают статьей в бюджете, которая позволяет иметь в штате тренера, селекционеров, спортивный зал и команду, выступающую в студенческих чемпионатах.

Национальная атлетическая ассоциация колледжей НКАА (NCAA) заведует студенческим спортом в США, начиная с 1906 года. В прошлом в США проводились чемпионаты по баскетболу, но в 1939 году был проведен первый чемпионат НКАА напоминающий сегодняшние состязания. Хоть и существует огромная разновидность видов спорта, но баскетбол в НКАА на особом счету. С вводом в строй новых спортзалов, а также с открытием баскетбола телевидением, с 1946 года начался баскетбольный бум. Дело было сразу же поставлено на финансовую основу. Большую прибыль для НКАА принесла продажа права

телевидению для освещения спортивных матчей, продажа фильмов об игроках, продажа билетов, заполненные трибуны новых дворцов.

Более семидесяти лет назад количество университетских спортивных залов, которые вмещают в себя десять тысяч зрителей, было ничтожно мало, но на сегодняшний момент этот показатель увеличился за сотню. Существуют исключительные и редкие случаи, когда участникам – баскетболистам исполнилось от восемнадцати до двадцати трех лет. Они имеют право, согласно правилам, играть не более четырех сезонов. Подающие надежды игроки раньше времени уходят в профессиональные команды. При такой частой замене спортсменов в команде довольно трудно удержаться на высшей ступени. Лидерство на чемпионате НКАА – калиф на час. Популярность к соревнованиям усиливает частая смена чемпиона. На этом фоне достижения Джона Вудена, тренера баскетбольной команды Калифорнийского университета Лос-Анджелеса, выглядят фантастическими.

С 1967 по 1973 год команды, которые тренировал Джон Вуден, четырнадцать раз участвовали в турнире четырех, десять раз становились чемпионами, притом семь раз подряд. Четыре года его команда «Медведи» не потерпела ни одного поражения. Из трехсот игр команда лишь девять раз проиграла и это всего за десять победных сезонов! Вслед за ЮКЛА, по количеству титулов чемпиона, следуют университеты штата Кентукки – пять раз и штата Индианы – четыре раза. Стоит отметить, что в данный момент финал NCAA собирает большую зрительскую аудиторию, чем финал НБА. И именно «Мартовское безумие» дает счастливый билет для студентов университетов и колледжей в профессиональный спорт [2].

За всеми успехами игроков, тщательно следят скауты из профессиональных баскетбольных клубов. И только лучшие из лучших попадают в профессиональный баскетбол. В истории американского баскетбола существовали случаи, когда спортсмены, пропустив этап колледжа, сразу попадали в НБА. Наиболее ярким примером этого служит Леброн Джеймс. Он попал в баскетбол сразу со школьной скамьи в возрасте 18 лет. Ему сразу был предложен контракт с лучшим спортивным брендом. И с первого же сезона он показал высочайший уровень игры, который демонстрирует по сей день. Но такие исключения крайне редки и теперь в принципе невозможны, так как новое правило лиги обязало всех школьников проходить, хотя бы минимальное обучение в колледже.

После того, как студент определенного университета заинтересовал скаутов NBA, он проходит драфт лотерею, где команды лиги выбирают своих будущих спортсменов, в зависимости от успешности конкретного игрока и от нужд команды выбирающей первой. Молодым звездам, которых подписывают команды, дают гарантированный контракт на год и возможность показать себя в деле. Параллельно с этим ребята осваиваются и учатся у более опытных мастеров лиги. Нередко случается, то когда баскетбольный талант игрока раскрывается в первом сезоне, и они становятся настоящими лидерами своих команд и

в дальнейшем получают долгосрочные контракты с лигой и различными мировыми брендами. Стоить отметить, что до того, как прошел драфт командам запрещено, делать новичкам какие-либо подарки и предлагать контракты. Это строго отслеживается и штрафуется лигой. Также в лигу могут попасть опытные спортсмены, показавшие себя в других соревнованиях со всего мира. В NBA также присутствует несколько наших соотечественников (Тимофей Мозгов, Сергей Карасев). До недавнего времени, президент Российского профессионального баскетбола Андрей Кириленко также выступал, за одну из команд НБА (Бруклин Нетс).

Итак, на примере баскетбола мы рассмотрели карьерную лестницу профессионального спортсмена США. Это касается любого вида спорта популярного в Соединенных Штатах, будь это легкая атлетика, американский футбол, хоккей или бейсбол. Мы видим, что на каждом шагу существует огромное количество желающих способных ребят, которые с самого детства стараются себя реализовать в том или ином виде спорта. На школьном уровне выдающиеся успехи дают возможность поступить в престижные вузы и колледжи.

Спорт дает очень большие перспективы в студенчестве (бесплатное обучение, возможность профессиональной карьеры). И после окончания обучения и получения диплома один из тысячи студентов попадает в профессиональный спорт и добивается успеха.

Библиографический список

1. Режим доступа: http://www.sports.ru.
2. Режим доступа: http://www.cnopm.ru/basketball/amateur/1986/december.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЭППЛИНГЕ (КАК НОВОМ ВИДЕ ЕДИНОБОРСТВА)

Дораев Д.В., Цухникиди Т.И., Балдашинов И.Т.
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,
г. Элиста, Россия
Насевич С.В.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Грепплинг – это вид единоборств, вобравший в себя борцовскую технику без ограничений по применению удушающих и болевых приемов. Главная характеристика этого вида борьбы – это цель в виде досрочного завершения боя, дающая возможность использовать грепплинг в качестве эффективной самообороны. При обучении этому виду единоборств отрабатывают очень большой список приемов: броски, клинч, удушение, болевые приемы, сваливание, перевороты, позиционная борьба, ускользание.

Ключевые слова: грепплинг, физическая подготовка, технико-тактическая деятельность, физическая подготовка.

PHYSICAL TRAINING IN GRAPPLING (AS A NEW KIND OF MARTIAL ARTS)

Doraev D.V., Shyxnikidi T.I., Baldachinov I.T.
Kalmyk State University them. B.B. Gorodovikov,
Elista, Russia
Nasevich S.V.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Grappling is a martial art, which incorporates wrestling techniques without any restrictions on the use suffocating and painful receptions. The main characteristic of this form of fighting is the goal in the form of early completion of the battle, giving the opportunity to use the grappling as an effective self-defense. When learning this type of martial arts practiced a very long list of techniques: throws, clinching, strangling, painful holds, pinning, flips, position fight, escape.

Keywords: grappling, physical training, technical-tactical activities, physical training.

Актуальнось. В начале обучения борцов проходит совершенствование их техники, они осваивают новые приемы и тактики ведения поединков. Чаще тренировочный процесс носит групповой характер, обеспечивая полноценный организованный тренировочный курс. Перед началом занятий грепплингом каждый борец должен пройти тщательное медицинское освидетельствование, способное подтвердить отсутствие противопоказаний для занятий этим видом единоборств.

Цель исследования – выявление и научное обоснование тренировочного процесса, разработка методики обучения и виды тестирования в новом виде единоборств, обуславливающих решения проблемы, эффективности формирования общих и специальных физических качеств борцов по грепплингу.

Методы и организация исследования. Общенаучные (теоретический анализ методической литературы); социологические; педагогические (наблюдение, тестирование), методы математической статистики.

В процессе тренировок всех спортсменов разделяют на отдельные группы в соответствии с их физической подготовкой, возможностью посещения занятия в удобное время и по другим критериям. Количество спортсменов в каждой группе подбирается с учетом наличия для каждого борца спарринг партнера [3].

Наиболее эффективно занятия в секции грепплинга, наподобие этой, проходят при количестве спортсменов от 10 до 20 человек. Основной упор профессиональный тренер делает на практические занятия и совершенствование борцовской техники. Довольно большой объем времени уделяется физической подготовке борца, что сопряжено с выполнением комплекса определенных упражнений из других видов спорта.

До начала занятий обязательно проводится разминка, которая может носить индивидуальный или групповой характер. Продолжительность разминки зависит от общей физической подготовки спортсменов и характера предстоящей тренировки. Поскольку в грэпплинге периодически проводятся состязания между разными спортсменами для оценки боевой подготовки и устранения недостатков в технике борьбы [2].

Во время занятий особое внимание уделяют совершенствованию выполнения различных приемов и комбинаций, развитию моральных и волевых качеств, укреплению физической подготовки борца. Каждый спортсмен получает индивидуальное задание от тренера, которое он должен отработать. Перед соревнованиями обязательно все спортсмены должны пройти несколько занятий, направленных только на совершенствование боевой техники.

С участниками контрольной группы работал тренер высокой квалификации, использовавший для коррекции технико-тактической подготовки данные педагогических наблюдений за наиболее вероятными противниками и данные выступлений курируемых борцов, используя личный опыт и официальную методологию подготовки, соответствующую программе для специализированных спортивных школ.

На основе анализа научно-методической литературы и результатов опроса тренеров по грэпплингу мы разработали тесты для комплексной оценки физической подготовленности спортсменов (табл. 1).

Для реализации предложенных тестов на практике нужно определить пол возрастные нормы физической подготовленности грэпплингистов [1; 3]. Известно, что норма – это предельная величина результата, что является основой для распределения грэпплингистов к конкретной классификационной группы (например, разрядники).

Таблица 1 *– Тесты для комплексной оценки физической подготовленности грэпплингистов*

п/п	Педагогическая задача	Содержание
1	Оценить скоростные способности	Тест общей физической подготовленности (ОФП) Прыжки на скакалке (количество раз) за 10 с. Из трех попыток выбираем лучшую, интервал между попытками – 30 с
		Тест специальной физической подготовленности (ОФП) Приставные шаги через метровую зону татами (количество раз) за 10 с. Из трех попыток выбираем лучшую, интервал между попытками – 30 с
2	Определить скоростно-силовые способности	Тест общей физической подготовленности Прыжки в длину из места через 2 метровую зону татами за 20 с (количество раз). Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30 с
		Тест специальной физической подготовленности броски с поворотом соперника в удобную сторону (количество раз) за 20 с. Из трех попыток выбираем лучшую, интервал между попытками – 30 с

Окончание таблицы 1

3	Проявить показатели силовой выносливости	Тест общей физической подготовленности Физический комплекс. В. П. – о. с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – прыжок вверх. Подсчитываем количество полных комплексов за 40 с. Из трех попыток выбираем лучшую, интервал отдыха – 30 с
		Тест специальной физической подготовленности Физический комплекс. В. П. – о. с. 1 – захват; 2 – вывод из равновесия; 3 – бросок с поворотом; 4 – переход на болевой прием. Подсчитываем количество полных комплексов за 40 с. Из трех попыток выбираем лучшую, интервал между попытками – 30 с

В результате проведенное исследование установлено, что сравнительные оценки физической подготовленности у спортсменов 17-19 лет имеют определенные отличия (табл. 2).

Определено, что у грэпплингистов наибольшие расхождения в показателях силовой выносливости. У членов сборной команды области общая физическая подготовленность (на примере силовой в продолжительности) на 11,4 балла выше, чем в грэпплингистов **I** и **II** разрядов. У сдачи показателей общей физической подготовленности статистически достоверных расхождений между борцами не выявлено.

Таблица 2 *– Сравнительные оценки уровня общей физической подготовленности в грэпплинге 17-19 лет*

з/п	Контингент	Количество участников	Общая физическая подготовленность (баллы)		
			Скоростная	Скоростно-силовая	Силовая в продолжительность
1	КМС, МС (члены сборной команды)	16	49.2	51	56.3
2	Спортсмены-разрядники (I, II)	16	48.6	52.6	44.9

Специальная физическая подготовленность у испытуемых грэпплингистов также имеет определенные разности (табл. 3).

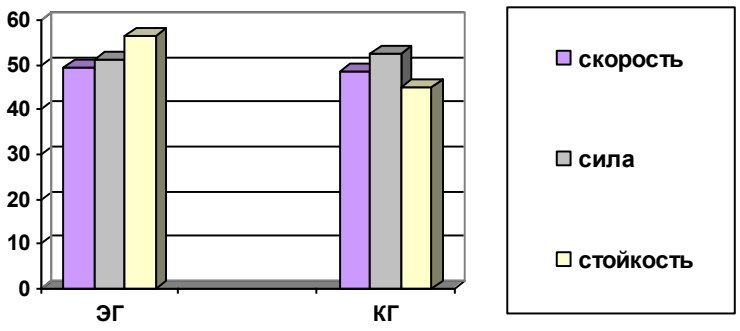


Рисунок 1 *– Диаграмма уровня общей физической подготовленности в грэпплинге*

***Талица 3** – Сравнительные оценки уровня специальной физической подготовленности грэпплингистов 17-19 лет*

№ з/п	Контингент	Количество участников	Общая физическая подготовленность (баллы)		
			Скоростная	Скоростно-силовая	Силовая в продолжительность
1	КМС, МС (члены сборной команды)	16	44.8	52.6	55.6
2	Спортсмены-разрядники (I, II)	16	46.2	50.4	49.7

Из представленной таблицы видно, что спортсмены-разрядники имеют высший уровень специальной физической подготовленности по показателям скоростных способностей. А грэпплингисты – члены сборной области превосходят спортсменов-разрядников по уровню развития силовой выносливости и скоростно-силовых способностей.

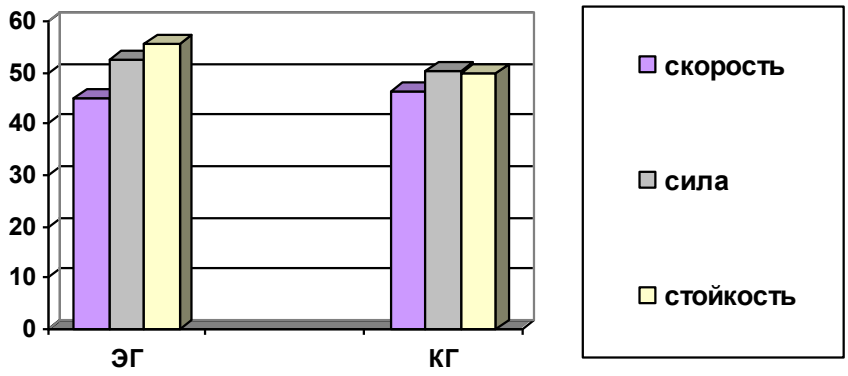


***Рисунок 2** – Диаграмма уровня специальной физической подготовленности в грэпплинге*

Таким образом, этот подход к тестированию физической подготовленности разрешает грэпплингистам определить свои сильные и слабые стороны, в общем, и специальном аспекте и физической подготовке.

Выводы. Уровень физической подготовленности грэпплингистов целесообразно определять комплексными методами тестирования.

Комплексное оценивание физической подготовленности требует точного анализа факторов, определяющих достижения в грэпплинге и правильного подбора упражнений для тестов и методов тестирования.

Полученные результаты дают основание для коррекции подготовки, планирования тренировочных нагрузок, отбора способных грэпплингистов и показывают готовность конкретного спортсмена к специализированной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем целесообразно провести дополнительные исследования уровней развития физической подготовленности грэпплингистов на больших выборках и на основе этого разработать групповые модели физической подготовленности и программы физической подготовки для борцов различных квалификационных групп.

Библиографический список

1. Ерегина, С.В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / Эрегина С. В., Тарасенко К. Н. // Детский трен. – 2007. – № 2.
2. Загура, Ф. Модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов разных манер ведения схватки / Федор Загура // Молодая спортивная наука Украины: сб. наук. ст. в области физ. культуры и спорта. – Л., 2003. – Вып. 7. – Т. 3. – С. 187–190.
3. Пистун, А.И. Спортивная борьба: учеб. пособие / А. И. Пистун. – Л.: Триада плюс, 2008. – 864 с.

ЕВРОПЕЙСКОЕ ВУЗОВСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Евсеев Ю.И.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены факторы, которые обуславливают глобализацию в высшем образовании, приведены принципы и положения европейского пространства высшего образования, представлены направления развития высшего образования в России.

Ключевые слова: Болонский процесс, качество высшего образования, модернизация высшей школы.

THE EUROPEAN UNIVERSITY EDUCATION SPACE

Evseev Y.I.
Rostov state economic University (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Abstract. The article discusses the factors that lead to globalization in higher education, the principles and provisions of the European higher education area, are presented directions of development of higher education in Russia.

Keywords: Bologna process, higher education, modernization of higher education.

Современная ситуация реформирования высшего образования на макроуровне характеризуется вхождением России в Болонский процесс. Одной из движущих сил этого процесса является глобальная конкуренция. Какие же факторы обуславливают глобализацию в высшем образовании? К ним относятся:

- интернационализация образования;
- растущий сектор бизнеса и увеличение конкуренции на мировом рынке образовательных услуг;
- рост информационного общества с «пожизненным» обучением;
- превращение образовательных учреждений в транснациональные, путем отрыва от национального государства;

- международное правовое регулирование образования транснационального сектора.

В ответ на эти вызовы Европейское сообщество выдвинуло интеграционный проект «Болонский процесс» с целью повышения конкурентоспособности системы европейского высшего образования на мировом уровне. В этом проекте предусматривается повышение роли европейских образовательных учреждений в противовес североамериканским как центру притяжения талантливой молодежи из различных регионов мира. Тем самым, Болонский процесс становится основным механизмом реформирования высшего образования в Европе по созданию европейского пространства высшего образования как региональной гиперсистемы.

Какие же принципы и положения формируют гиперсистему и такое пространство? К ним принадлежат:

- общее содержание образования через признание курсов, дипломов и степеней;
- общие права и возможности получения свободного доступа в образовательные учреждения других государств этого пространства;
- единые правила и права перехода в любое учреждение для продолжения обучения;
- единый банк академических требований и общий стандарт качества образования (независимая система лицензирования, аккредитации и аудита).

Немного истории. Болонский процесс начался в Европе с принятия в 1999 году декларации, подписанной 29 государствами. В сентябре 2003 года в качестве полноправного члена Российская Федерация подписала Болонскую декларацию. В ней говорится, что высшие учебные заведения, опираясь на свою независимость и самостоятельность, взяли на себя основную роль в построении европейского пространства высшего образования через адаптацию самой системы и научных исследований к изменяющимся потребностям общества и достижениям научной мысли. 2010 год определен как срок завершения формирования европейского вузовского образовательного пространства.

Болонской декларацией предусматривается:

- использование системы ясных, прозрачных и сопоставимых степеней с выдачей приложений к дипломам (обеспечение трудоустройства выпускников и усиление конкурентоспособности системы высшего образования);
- введение системы двухэтапного высшего образования - базового и постдипломного;
- получение степени после окончания первого этапа признается на европейском рынке труда как достаточный уровень квалификации и обеспечивает доступ ко второму этапу образования;
- стимулирование мобильности и создание условий для свободного перемещения студентов и преподавателей, менеджеров образования и исследователей;
- принятие системы кредитов на всех уровнях высшего образования, включая и непрерывное, как средства повышения мобильности студентов;

- развитие европейского сотрудничества в области контроля качества с целью выработки сопоставимых критериев и методологий;
- усиление европейского измерения высшего образования, прежде всего в таких областях, как: проектирование образовательных программ, научные исследования.

Важно отметить, что качество высшего образования поддерживается созданием системы обеспечения качества на национальном и общеевропейском уровне и является стержнем развития европейского образовательного пространства. Чем же характеризуется система обеспечения качества? Она включает:

- определение обязанностей участвующих органов и учреждений;
- оценку программ и вузов, в том числе внутреннюю и внешнюю оценку, участие в ней студентов и публикацию ее результатов;
- систему аккредитации, аттестации и сопоставимых процедур;
- международное партнерство и сотрудничество, создание сетей.

Присоединение России к Болонской декларации позволяет осуществлять образовательную реформу высшей школы в соответствии с европейскими нормами и активно влиять на формирование европейского образовательного пространства с учетом собственных достижений и накопленного опыта. Какие же направления развития высшего образования перспективны для России? К таким тенденциям относятся:

- диверсификация образования (многовариантность, многообразие и многомодельность);
- системные преобразования в ориентации на современные требования (гибкости; предвосхищения и отражения интересов потребителей в парадигмах «образование для всех», «образование не для избранных, а для способных», «образование на протяжении всей жизни»; взаимосвязи с другими ступенями и формами образования);
- формирование потенциала и стратегий развития на основе социального партнерства и расширения связей с миром труда, преодоление узкоэкономической ориентации, повышение адекватности высшего образования перспективам социально-экономического развития через подготовку специалистов в новых технологических и управленческих областях с овладением навыками в сферах коммуникаций, творческого и критического анализа коллективного труда в многокультурном контексте;
- создание у выпускников внутреннего потенциала развития, воспитание студентов в духе гражданственности и активного участия в жизни общества, формирование у них способности понимания, интерпретации, сохранения, развития и распространения национальных, региональных, международных и исторических культур в условиях плюрализма и разнообразия;
- развитие академических свобод как общепринятой и непреходящей ценности, предоставление студентам оптимального выбора и условий для многовариантности, гибкости сроков начала и завершения получения образования;
- повышение роли и уровня научных исследований, создание новой учебной среды, основанной на современных технологиях и новых видах образовательных услуг;

- непрерывная адаптация учебных программ к будущим потребностям, развитие и диверсификация академических дисциплин, внедрение модульных учебных программ в качестве организационных рамок, усиление направленности на междисциплинарные, многодисциплинарные и трансдисциплинарные образовательные программы;
- интернационализация высшего образования, обеспечение баланса университетского и неуниверситетского секторов, преодоление узкоэкономической ориентации в деятельности вузов, достижение разумного соотношения между традициями и обновлением;
- повышение качества образования.

Таким образом, модернизация высшей школы, в соответствии с европейскими нормами Болонского процесса и на основе мировых тенденций, позволяет России оставаться великой образовательной державой и представлять полный пакет высококачественных образовательных услуг, в том числе и в области физической культуры, спорта и туризма.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРАРОДИТЕЛЬСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Евсеев Ю.И., Касьянова В.В., Кочьян В.Н., Бондарев В.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону,
ООО база отдыха «Торнадо»,
п. Новомихайловский, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен термин «культура» с античных времен и до наших дней, приведены основополагающие функции общечеловеческой культуры, которые присущи и физической культуре, дано определение понятия «физическая культура».

Ключевые слова: культура, разновидности культуры, функции культуры, физическая культура.

THE HISTORICAL ASPECT OF PARTICELLA PHYSICAL CULTURE

Evseev Y.I., Kasyanova V.V., Kochian V.N., Bondarev V.A.
Rostov state economic University (RINH),
Rostov-on-Don,
OOO «Tornado»
p. Novomikhaylovsky, Russia

Abstract. The article considers the term «culture» from ancient times to the present day, given the fundamental functions of human culture that are inherent and physical culture, the definition of the concept «physical culture».

Keywords: culture, types of culture, functions of culture, physical culture.

Термин «культура» в научном мире считается одним из самых сложных понятий, поскольку имеет запутанную языковую историю и сложный процесс становления. Впервые слово «культура» появляется в античных источниках – трактатах и письмах ученых и поэтов Древнего Рима. У римского писателя Марка Порция Катона (234–149 до н.э.) в трактате «Земледелие» слово cultura означает возделывание почвы, то есть указывает на процесс воздействия человека на природу с целью ее преобразования.

Однако объектом воздействия может стать не только природа, но и человек. Так, римский оратор и политический деятель Цицерон (106–43 до н. э.) рассматривал термин «культура» применительно к духовности, подразумевая под ним воздействие философии на ум человека с целью его воспитания и развития.

В поздней Римской империи (III – V вв. н. э.) понятие «культура» становится близким по смыслу слову civitas – это правовое общество граждан, живущих по справедливым законам. Однако идея Цицерона «о возделывании души» и здесь находит своеобразное преломление в образе жизни римского гражданина, которого отличают: отсутствие пороков, служение республике, личное достоинство. Таким образом, в римском понимании можно зафиксировать следующие значения слова «культура»: культура земледелия; правовая культура; культура духа, или философия.

Следует отметить, что греки не знали понятия «культура» и в связи с этим использовали ряд других терминов. Например, «пайдея» (pais – ребенок), обозначавший в узком смысле обучение, воспитание, а в широком – образование, культуру, просвещение. Еще одно важное понятие – «цивилизация», производное от civic – гражданин полиса – человек, достигший высокого уровня зрелости и принимающий активное участие во всех политических процессах. Ему присуще чувство гордости за свое государство. Он принимает на себя все удары судьбы и стойко противостоит им. Это мироощущение культурного грека (civic) как раз и формировалось благодаря процессу обучения и воспитания (пайдея). А сокровищницей научных знаний о мире была академия Платона и лицей Аристотеля. Стремление развивать науки и искусства было в большей степени характерно именно для Греции, чем для Рима.

Во времена эпохи средневековья понятие «культура» в античном понимании противоречило господствовавшим тогда церковным ценностям. И только в эпоху Возрождения оно вновь становится популярным и начинает связываться с личным совершенствованием человека. В эпоху Просвещения рождается двойственное понимание «культуры»: с одной стороны, это духовная эволюция, прогресс общества, с другой – качественная характеристика личности через образование и воспитание. Такой подход к данному понятию актуален и сегодня. Так, в Большом энциклопедическом словаре можно увидеть следующее определение (1999 г.): «Культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях». Таким образом, куль-

тура – это продукт творчества человека, посредством которого он открывает мир и реализует свой потенциал. Культура – это единство материального и духовного начала. Именно поэтому в науке принято делить ее на материальную и духовную (Касьянов В.В.). Материальная культура обусловлена свойствами природных объектов, которые использует человек для создания предметов обихода и средств существования. В этом смысле в материальную культуру входят средства коммуникации, транспорт, здания, сооружения, парки. Под материальной культурой понимают также средства производства – энергетические и сырьевые ресурсы, всевозможные технологии и саму культуру производства. Последняя во многом определяет качество жизни человека. Однако стремительное развитие техники и технологий не является гарантией высокого уровня духовного развития. Более того, специализация, повышая производительность труда, зачастую оказывается враждебной личностному развитию человека. В мире высоких технологий люди духовно и физически расплачиваются за прогресс.

К материальной культуре близко понятие экологической культуры, в рамках которой рассматриваются взаимоотношения человека с окружающей средой, последствия влияния производственной деятельности на состояние природы и генофонд.

Духовная культура – это мир идей, обычаев, норм и образцов поведения, религиозных и общественных идеалов, научных знаний, а также любые формы приобщения людей к достижениям искусства – музеи, театры, библиотеки. Самыми значимыми видами духовной культуры признаны интеллектуальная (наука, религия, художественная культура) и нравственная. Главная функция духовной культуры – сохранение и обогащение духовного опыта, передача его от поколения к поколению.

В рамках развития современного общественного устройства можно говорить об экономической, правовой и политической культуре. Экономическая культура специализируется на воспроизведении условий материальной жизни и включает знания общих законов экономического развития общества. Правовая культура в каждом обществе регулируется с помощью норм отношения между отдельным человеком и социумом. Она включает в себя организацию судебной системы, которая во многом является индикатором степени ее гуманности. Политическая культура связана с определенными действиями в области политической и государственной деятельности и умением грамотно определять или формировать цели развития общества и участвовать в их осуществлении. В современной политической жизни важное место занимает гражданская культура, где особую роль играет взаимная вера граждан в гражданские институты и правовое государство, а также политическая терпимость.

Исследуя социальный срез общества, можно выделить традиционную и массовую культуру, субкультуру и культуру маргинальную. Традиционная культура – это определенные нормы поведения, ценности, обычаи, которые во многом являются гарантией равновесия и устойчивости общества. Традиционная культура дает возможность новым поколениям опереться на опыт прошло-

го, хотя для живой, развивающейся культуры характерно не только сохранение старых основ, но и отрицание их, желание создавать новое. Массовая культура в современном понимании противоположна высокой духовной культуре, поскольку связана с нивелировкой сознания и личности. Она характеризуется поклонением кумирам, интересом к мистике, тайнам религиозных учений, а также массовым производством и распространением. Нередко такому образу жизни людей способствует политика самого государства. Маргинальная культура связана с крупными социальными потрясениями, открытой деятельностью неформальных движений. К маргинальным относятся социальные образования, которые не вписываются в контекст стабильного общества. Субкультура – это способ адаптации и защиты своих ценностей от доминирующей культуры. Однако эта форма социальной активности не ставит своей целью изменение окружающей действительности. Субкультуры возникают на основе незначительной социальной сплоченности, когда идеалы размыты, человека охватывает депрессивное состояние и чувство неудовлетворенности, а само социальное устройство воспринимается как бессмысленное.

Однако ученые, выделяя и описывая вышеупомянутые разновидности культуры, совершенно забывают про физическую культуру, которая является частью общей культуры человечества. Физическая культура включает в себя не только многовековой опыт адаптации человека к различным условиям окружающей его внешней среды, развития и управления заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но и опыт формирования и закалки, проявляющихся в процессе физической и командной деятельности моральных и нравственных качеств. Таким образом, в физической культуре в тесном переплетении и взаимодействии находятся физический, психический и нравственный аспекты. Уровень развития этих качеств обусловливает физическую и социально-культурную жизнеспособность развитой личности. Именно поэтому физическую культуру следует воспринимать как одну из основных граней общей культуры человека.

В пользу данной точки зрения свидетельствует и то, что основополагающие функции общечеловеческой культуры присущи и физической культуре. Общеизвестно, что главная функция культуры – *гуманистическая* (или *человеко-творческая*), что предполагает развитие и совершенствование человеческой природы. Данный аспект в полной мере реализуется в физической культуре. Используя закономерности естественного развития человека, она своими средствами и методами добивается высших результатов формирования и развития качеств, данных человеку самой природой. Важно понимать, что культура направлена не только на преобразование социальной и природной среды, но и на формирование гармоничного физического облика человека. Грамотно формируя себя физически, человек имеет возможность максимальной самореализации в многочисленных видах предметной деятельности.

Важную роль играет *познавательная функция* культуры, выражающаяся в накапливании опыта предыдущих поколений, когда лучшие образцы культурных ценностей остаются в социальной памяти людей и служат основой для

жизненных ориентиров. Так происходит историческое накопление и умножение информации. Физическая культура обогащает общечеловеческую культуру уникальной информацией, которую зачастую невозможно получить из других источников. Эта касается, в первую очередь, деятельности человека в экстремальных условиях, а также в условиях риск-геофакторов. В итоге можно получить объективную информацию о влиянии на человека различных физических и психических нагрузок, о биологических резервах организма. Все эти сведения широко используются в медицине, в профессиональной подготовке студентов различных специальностей.

Ценностная функция культуры формирует в обществе определенные потребности и ориентиры. Очевидно, что культура физическая нередко выполняла социальные заказы общества в области идеологии, морали, воспитания, определенной эстетики, преследуя цель формирования всесторонне развитой личности, способной приносить пользу обществу и получать удовольствие от разнообразных видов собственной деятельности.

Нормативная функция культуры – это регулирование личной и общественной деятельности людей на основе морали, традиций и права. Физическая культура во многом обусловливает образ жизни современного человека в рамках так называемого здорового образа жизни, что выражается в обязательной доле физической активности, приверженности различным системам правильного питания.

Таким образом, для физической культуры органичны все вышеперечисленные функции, что дает возможность считать, что общечеловеческая культура в целом «является мерой и способом развития человека, она представляет собой качественную характеристику его деятельности, направленную не только на преобразование внешнего мира, но и самого себя, своей духовной и физической, телесной сущности» (Алексеев С.В.).

Авторы современной монографии «Физическая культура и спорт в Российской Федерации» также считают физическую культуру имманентным видом культуры, особо подчеркивая ее взаимосвязь с культурой духовной и материальной, справедливо утверждая, что физическая культура нередко стимулирует развитие культуры духовной и материальной, обусловливая многочисленные открытия в области науки, новейших методик и создания всевозможных технических средств. «Она увеличивает потребности общества в строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования. Тем самым она способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры, теории и практики (Алексеев С.В.). Все это закономерно определяет взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры современного общества.

Данное понимание также очень близко к определению, данному физической культуре в одном из Федеральных законов РФ: «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллек-

туального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). Однако очевидно, что термин «культура физическая» гораздо шире, чем понятия «физическая культура», «физическое воспитание» и «спорт».

Впервые о «физической культуре» заговорили в Англии в конце XIX века, в период массового увлечения спортом. Вскоре этот термин, практически исчезнувший на Западе, стал широко употребляться в России после 1917 года, а также в некоторых странах Восточной Европы. На сегодняшний день ведущими российскими учеными-теоретиками спорта высказываются полярные мнения по поводу целесообразности использования данного термина. Основным аргументом «против» является то, что данное словосочетание вообще отсутствует в научном лексиконе большинства стран мира. Например, А.Г. Егоров предлагает заменить его на общепринятое во всем мире понятие «спорт», в то время как Л.И. Лубышева и А.А. Исаев считают научное определение и использование понятия «физическая культура» показателем более высокого уровня развития отечественной науки. В этом смысле логично рассматривать физическую культуру как цель, а спорт – как средство ее достижения.

Под «физическим воспитанием» понимается некий учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком базовых ценностей физической культуры, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Основоположником научной системы физического воспитания, гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837–1909).

Подводя итог сказанному, особо стоит отметить, что достаточно весомая часть представителей научного сообщества, рассуждая о сущности физической культуры, склоняется к более значительному ее определению – культуре физической. И это, безусловно, справедливо потому, что культура физическая, являющаяся частью общей культуры человечества, демонстрирует пределы человеческих возможностей, прокладывает пути совершенствования тела, закаляет дух и формирует высокую нравственную основу нации, воспитывая в нас основные качества личности, гражданина, профессионала, и поэтому нуждается в особом осознании ее исключительной значимости и поддержке со стороны общества и государства. Культура физическая содержит в себе огромный духовный и физический потенциал, способный качественно изменить как жизнь отдельного человека, так и жизнь целых поколений.

Библиографический список

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. – М., 2010.

2. Евсеев, Ю.И. Культура физическая: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.

3. Егоров, А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен / А.Г. Егоров // Ценности спорта и пути его гуманизации. – М., 1996.
4. Егоров, А.Г. Фэйр Плэй в современном спорте / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск, 2006.
5. Исаев, А.А. Олимпийская педагогика / А.А. Исаев //Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Касьянов, В.В. Культурология: учебное пособие / В.В. Касьянов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М., 2001.
8. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / Алексеев С.В. и др. – М., 2013.
9. Физическая культура как вид культуры: межвузовский сборник научных трудов / под ред. В.Г. Гостева и др. – Воронеж: ВГПУ, 2008. – 368 с.

РОЛЬ СПОРТА И ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ КОНГО

Ессами Елища Фостина
Браззавиль, Республика Конго

ROLE DU SPORT ET DU TOURISME EN REPUBLIQUE DU CONGO

Essami Elischa Faustina
Brazzaville, République du Congo

Résumé. Au regard de tout ce qui vient d'être dit, il sied de dire que, la pratique quotidienne du sport et tourisme unit les peu[les mais dans certains circonstances, mais dans d'autres elle demeure une véritable source de conflits .dans tous cas nous devons aimer le sport et le tourisme en l'exerçant momentanément pour la maitrise et le maintien de notre organisme, car un corps qui ne travaille pas dit- on s'atrophie.

Mots-clés: sport, tourisme, Ndzango.

Parmi les activités exercées par les congolais figurent en grande place le sport et le tourisme.

Le sport se présente généralement comme la pratique d'exercices physiques sous formes de jeux individuels ou collectifs.

Dans son étude sur l'importance du sport dans la société congolaise, écrite dans les années 1964, arrive à la conclusion que le sport est l'expression moderne de grandes traditions culturelles du passé. Sans cet esprit sportif, la survie d'une concurrence loyale et pacifique entre les tribus entre clubs n'aurait pas pu être imaginée. Affirmant que le sport est une expression de la liberté, Horkheimer conclut que dans notre civilisation moderne, qui est menacée de toutes parts**,** le sport est devenu une sorte de monde à part, une société au sein de la société, où nous pouvons placer nos espoirs**».**

Plusieurs types de sport sont pratiques au Congo dont le football qui occupe un enjeu majeur de la société congolais avec une coupe d'Afrique des nations en 1972, et une coupe d'Afrique junior en 2007 que compte notre pays. Ensuite nous avons le volleyball, le basketball, natation et le rugby sport qui est entrain de voir jour au Congo, ajoutant par la: Le NDZANGO

Actuellement la discipline du Ndzango est entrain de prendre de plus en plus de l'aile. Jadis, il a été parmi ces nombreux sports qui ont bercé la tendre jeunesse de certaines jeunes filles congolaises. Vu par d'autres comme une pratique enfantine aujourd'hui la discipline du Ndzango impose sa suprématie au sein du continent africain et fait la fierté du Congo au niveau international. Aussi, grâce aux 11 jeux africains cette discipline se fait de plus en plus remarquer et attire l'attention du public étranger. Pourquoi ne pas viser l'internationalisation du Ndzango au niveau international?

Le Ndzango a été retenu au cours des 11^{e} Jeux Africains comme sport de démonstration. Les séances lancées consistent en une exhibition pour permettre aux différentes délégations africaines présentes à Brazzaville que le Ndzango n'est plus un simple jeu de loisir que les jeunes filles pratiquaient à l'école mais désormais une discipline sportive réglementée. Un sport à part entière. En effet, le Ndzango est une originalité congolaise.

Le rôle unificateur que joue le sport au Congo s'explique par le fait qu'ils occasionnent la rencontre des milliers de personnes ayant des points de vue divergents, et permet à ceux qui le pratiquent de voyager de découvrir les localités inconnues, de consolider les rapports sociaux.

Pratiquer au Congo comme dans tout autre pays, le sport façonne l'homme et lui permet d'être moins agressif et plus responsable devant ses actes.de même le sport éduque l'homme en ce qu'il devient tolérant et conscient .et joue un très grand rôle dans la vie courante, il est une source de bonne santé. Cela dit a, travers les rencontres sportives, les hommes se découvrent et se soldèrent .KORAD-LORENZ n'est pas reste en marge lorsqu'il dit: «les compétitions sportives font mieux connaitre les individus, elles unissent pour des choses en communs». Par exemple les jeux olympiques africains qui ont lieu au Congo, fait tisser des bonnes relations entre les sportifs, suite à cela nous comprenons que le sport est très utile dans la vie quotidienne.

Les principes fondamentaux du sport – respect des adversaires et du règlement, travail d'équipe et esprit sportif - sont conformes aux principes de la Charte des Nations Unies.

Le sport joue un rôle dans la communauté Congolaise. Des simples matchs et autres manifestations récréatives informelles, aux ligues et fédérations sportives organisées, les gens participent: ils jouent, dirigent, entraînent et soutiennent leurs athlètes et équipes préférés. Des sports indigènes aux événements sportifs nationaux, le sport a un "pouvoir rassembleur". Là où l'accès au sport et au jeu en tant que loisir n'existe pas, des individus et des communautés entières sont souvent profondément conscients de ce qui leur manque.

Le sport peut contribuer au développement économique et social, en améliorant la santé et le développement personnel de personnes de tous les âges – particulièrement des plus jeunes au Congo. Les activités liées au sport peuvent créer des emplois et générer de l'activité économique à de nombreux niveaux, c'est-à-dire qu'il existe une économie du sport qui étudie l'incidence du sport sur l'ensemble de l'économie. En effet, le sport appartient aujourd'hui à la réalité économique. Ce secteur génère directement ou indirectement plus de 800 emplois au Congo. Le sport permet également à bâtir une culture de paix et de tolérance en rassemblant les gens des différentes tribus sur un terrain commun pour promouvoir la compréhension et le respect mutuel.

Mêlant gymnastique, danse, chanson et une bonne dose de chance, le Ndzango est populaire sur les deux rives du fleuve Congo, au Congo-Brazzaville, en République démocratique du Congo et jusqu'au Burundi. Un jeu inventé bien avant l'indépendance dans le nord de la République du Congo et dont l'appellation signifie littéralement «jeu de pied» en lingala, d'après la Fédération congolaise de Ndzango de Brazzaville.

Le jeu est en quelque sorte une version pour les pieds de pierre-feuille-ciseaux, qui aurait été inventée par des filles face aux garçons jouant aux billes et au cerceau. Aujourd'hui, c'est un sport codifié, «comme les autres», mais «au départ, le Ndzango était pratiqué essentiellement au quartier et à l'école», pendant les heures creuses ou les recréations.

Concernant le tourisme au Congo, les gens le font souvent par plaisir pour ne pas dire un profit personnel .souvent les gens se déplacent pour les découvertes des régions congolaises ainsi que des recherches scientifiques. A cet effet MONTAIGNE stipule: «voyager est un exercice profitable».

Le tourisme est l'un des vecteurs majeurs du commerce international et de la prospérité. La réduction de la pauvreté est l'un des défis africain en particulier du Congo les plus importants. Malgré cette période de turbulences pour l'économie Congolaise, il est peu probable que ces affirmations de base changent. La polarisation des richesses pour renforcer un tourisme au profit des populations les plus démunies représente une énorme tâche mais aussi une opportunité de la découverte.

Au Congo, le tourisme agit comme un moteur de développement grâce à l'épargne en devises étrangères et à la création d'emplois directs et indirects. Le tourisme contribue à 3% du PIB congolais. Il représente 15% des exportations congolaises de services ; il est également le troisième secteur exportateur, après le pétrole, les produits chimiques. Le tourisme offre 700 d'emplois.

De plus au Congo tout déplacement est toujours lie a une cause préétabli a vrai dire meilleur manière d'enrichir nos connaissances est de voyager. Le tourisme au Congo est fait pour élargir son horizon intellectuel.

Bibliographies

1. Dictionnaire Larousse. 2015 – 80–107 p.
2. Duhamel G. Scènes de vie future. 2003. – 120 p.
3. Pédagogie sportive. de Pierre De Coubertin, 2000. – 186 p.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Загоровская Т.В., Пестич Е.П., Иванова А.А.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. На сегодняшний день отмечена потребность улучшения практики физического воспитания студенческой молодежи посредством создания условий свободного выбора студентами содержания занятий по физической культуре. Введение фитнес-аэробики в процесс физического воспитания студентов вуза способствует повышению эффективности.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес-аэробика, физические качества, координационные способности, функциональная подготовленность.

FITNESS-AEROBIC AS MEANS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS IN HIGH SCHOOL

Zagorovskaya T.W., Pestich E.P., Ivanova T.A.
Don State Technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Nowadays it is very important to change the practice of student's physical education through creating conditions of free choice of their physical activities. The including of fitness-aerobics in the process of physical education helps to grow the effectiveness of studies for students of different faculties.

Keywords: physical education, fitness-aerobics, physical skills, coordination, functional conditions.

По данным, полученным Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% от медицины, на 20% от экологии, на 20% от наследственности и на 50% непосредственно от самого человека и его образа жизни. Есть четкая связь между показателями состояния здоровья, физической силы и двигательной активности.

На сегодняшний день стали известны и общедоступны занятия такими видами гимнастики и физических упражнений как: оздоровительно-развивающая, профессионально-прикладная, гигиеническая, фитнес, короигирщая, атлетическая, изотон, аэробика, ритмическая, шейпинг, стретчинг, каланнетик, джаз-гимнастика, водная, диско-гимнастика, слайд-аэробика, памп-аэробика, йога-аэробика, степ-аэробика, акробатический рок-н-ролл, танцевальная аэробика, спортивный фитнес, спортивная аэробика, Евротим.

В данной работе речь пойдет о фитнес-аэробике. Физическое развитие в вузах в первую очередь направлено на сохранение и повышение здоровья студентов, для повышения их общей и специальной работоспособности, для обес-

печения студентов знаниями в отрасли проведения самостоятельных занятий по физической культуре и привития интереса к спорту. Эти задачи может успешно решить такое направление в фитнес-аэробике как танцевальная аэробика.

По данным экспертов, занятия фитнес-аэробикой смогут оказывать положительный эффект, при их выполнении не реже трёх раз в неделю по 45–60 минут.

Тем не менее и двухразовые занятия в неделю, предусмотренные учебным планом и заданные с использованием оздоровительно-развивающих видов гимнастики, а так же дополняя их самостоятельными занятиями, значительно повысят уровень физической подготовки учащихся. Кроме того, занятия с применением музыкального сопровождения, будут носить и восстановительный характер, в особенности в качестве профилактики умственной нагрузки. Ведь учащиеся технических вузов каждый день по 6-8 часов получают значительное умственное переутомление, без достаточного восстановления и сбалансированного питания [1].

Вдобавок разнообразие упражнений в этом оздоравливающем виде аэробики не позволяет выработать единую и универсальную систему, включающую в себя абсолютно все виды упражнений. Нынешняя тенденция аэробики, а также обзор содержания научно-методической литературы, фитнес-конвенций, видеоматериалов, педагогических наблюдений на занятиях по фитнес-аэробике и собственный педагогический опыт в сфере танцевальной-аэробики помогли показать все упражнения танцевальной аэробики в виде системы, которая характеризуются некоторой условленностью, но, тем не менее, соответствуют требованиям практики.

Система таких упражнений предполагает логическую постановку как некоторый упорядоченный комплекс с разделением на группы и подгруппы в соответствии с определенными параметрами, т.к. в любой системе полагается, что каждое из физических упражнений проявляет определенное воздействие на человека и его организм, которое зависит от особенностей его содержания, формы и условий исполнения.

Организм человека – это целостная система. Повышенная работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие заболеваний – выполнимо только тогда, когда все в системе органов работает исправно. Это значит, что ни в одна клетка организма, группа клеток, орган или система не имеют участки, где есть поврежденный генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, энергетическими субстратами, а сами клетки имеют высокие резервные запасы на случай возникновения "непредвиденных обстоятельств".

Под влиянием негативных условий и нехватки надлежащей профилактики понижаются резервные возможности тканей, и в них скапливаются "микронарушения". Это приводит вначале к понижению физической, умственной и психической трудоспособности, являющееся знаком надвигающейся болезни (а не старости, как принято полагать), а далее и к возникновению самих заболеваний.

В нынешних обстоятельствах трудно остерегаться от инфекций и токсинов, большинству проблемно правильно питаться и тратить свое время на изучение способов психорегуляции, периодически посещать сауну, регулярно "дышать свежим воздухом" и многое другое. Таким образом, грамотно сформированная физическая тренировка может оказаться одним единственным эффективным способом возмещения появляющихся в организме нарушений и укрепления его дополнительных возможностей. Это поясняется тем, что физические тренировки могут оздоравливающе воздействовать практически на все без исключения органы и системы органов, так как изначально, на генетическом уровне, все они появились с целью обсуждения непосредственно физической деятельности ровно как залога выживаемости вида [2].

В более кратком варианте оздоровительный результат занятия можно свести к:

- нормализации действий управления и регуляции в первую очередь в целом в триаде: центральная нервная система (ЦНС), гормональная система, иммунная система;
- повышению регуляции трофических и обменных процессов в клетках;
- стимуляция синтезирующих процессов в тканях.

Чтобы достичь вышеперечисленных результатов, необходимо заставлять организм:

1) работать эффективнее за счет увеличения нейрогенной (по нервным путям) и гормональной (с током крови) стимуляции, а также увеличения механического воздействия;

2) добиваться увеличения притока гормонов (которые обеспечивают синтез) и аминокислот (основного элемента для строительства белков) к клеткам во время воздействия;

3) уже после "этапа высокой активности" формировать условия с целью полного восстановления.

Аэробные упражнения являются такими видами физических упражнений, в которых необходимо наличие кислорода в течение всего упражнения, и отсутствие кислородного долга. Они предоставляют организму условия, вынуждающие его повышать потребление кислорода. Вследствие чего совершаются благоприятные изменения в работе легких, сердца и сосудистой системы. Таким образом, частые занятия аэробикой повышают ЖЕЛ, а значит повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, вдобавок кровь начинает эффективнее осуществлять одну из своих главных функций – транспорт кислорода [3].

В широком значении к фитнес-аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, езда на велосипеде, и многие другие виды двигательной активности. Осуществление общеразвивающих и танцевальных упражнений, связанных в постоянно выполняемый комплекс, также активизирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало причину применять термин "аэробика" для программ, выполняемых под музыкальное сопровожде-

ние и имеющих танцевальную направленность. Подобное направление оздоровительных занятий приобрело большую популярность во всем мире.

Танцевальная аэробика – это такой комплекс гимнастических и танцевальных упражнений, в котором движения выполняются под музыку, придерживаясь заданного темпа, поточным или серийно-поточным методом.

В процессе занятия фитнес-аэробикой:

• повышаются физические качества, а также сила и выносливость;

• улучшается телосложение, формируется правильная осанка;

• формируется ощущение физического и психического расслабления;

• улучшается координация движений;

• улучшает чувство ритма;

• способствует формированию грациозности, элегантности, свободы движений;

• повышается физическая работоспособность;

• позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта, представляя собой средство активного отдыха;

• обогащает представления о спорте и активном отдыхе;

• прививает умение быть собранным и организованным.

Вот некоторые положительные изменения в организме, которые происходят благодаря занятиям фитнес-аэробикой:

• общий объем крови увеличивается, улучшая одну из основных функций крови - транспорт кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;

• объем легких увеличивается, укрепляя здоровье человека и способствуя долголетию;

• сердечная мышца укрепляется и лучше обеспечивается кровью;

• повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза [3].

Существует два вида программ проведения уроков аэробики: свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

В свободном типе построение программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, довольно часто и широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, которые повторяются в период конкретного танцевального фрагмента. Во время фристайла музыкальное сопровождение, содержание урока и элементов упражнения, а также способов обучения и проведения упражнений, применяемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

Все движения должны быть выполнены в правильном положении тела и с правильным разгибанием суставов (естественная осанка без переразгибаний в суставах). Устойчивое положение туловища, поясницы, таза и напряжение мышц брюшного пресса.

Всевозможные групповые занятия подразумевают владение основными правилами техники безопасности, как со стороны преподавателя, так и со сто-

роны занимающегося. Однако существуют и характерные правила для занятий танцевальной аэробикой.

Выбор места для выполнения танцевальной связки, определяется уровнем подготовки занимающегося, условно группа делится на три уровня подготовки, которые занимают определенное место в линиях: 1 линия – выше среднего (высокий уровень), 2 линия – средний (ниже среднего), 3 и 4 линии – начинающие.

Танцевальная аэробика – это система физических упражнений, направленная на совершенствование женского организма посредством корректировки отдельных параметров фигуры, объединяемое с увеличением общей двигательной активности. Аэробика – это движение под музыку, активизирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Учет отдельных методических требований к организации занятий аэробикой, а также интервалов физической работы является главной ступенью в достижении существенных результатов, улучшения физических кондиций и оздоровления.

Библиографический список

1. Менхин, О.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 380 с. – (Учебники, учебные пособия).

3. Правила змагань з аэробичної гімнастики та фітнесу / Федерація аэробичної гімнастики та фітнесу України; сост. М. О. Олійник. – Харків: Узд-во ХДАФК, 2006. – 40 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС 3+

Зайцев А.А.,[1]
Коваленко Т.Г.[2]
Калининградский государственный технический университет, г. Калининград[1]
Волгоградский государственный университет, г. Волгоград[2]

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы и перспективы организации физического воспитания студентов вузов в условиях реализации ФГОС 3+, внесены предложения по оптимизации процесса физического воспитания студентов вузов в свете требований образовательного стандарта нового поколения.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты высших учебных заведений, высшее образование, федеральные государственные образовательные стандарты, учебная программа, физическая культура, компетенции.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION UNDER REALIZATION OF A NEW EDUCATIONAL STANDARD

Zaytsev A.A., [1]
Kovalenko T.G. [2]
Kaliningrad State Technical University, Kaliningrad [1]
Volgograd State University, Volgograd [2]

Annotation. The article deals with the problems and prospects of the physical training organization for students of high schools under realization of 3+ Federal State Educational Standard. The authors make proposals for the optimization of physical education process of high schools students in the light of the requirements of the new generation educational standard.

Keywords: physical education, students of high schools, higher education, federal state educational standards, curriculum, physical training, competences.

Введение. Курс российской реформы образования, непрерывно идущей с 1991 года, постоянно менялся и корректировался [1]. С 2011 года вступили в действие Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (третьего поколения), а летом 2015 года вступили в силу Федеральные государственные образовательные стандарты 3+ [2]. Переход системы высшего образования на федеральные государственные стандарты 3+ был обусловлен тем, что в ФГОС 3 имелись недочеты, которые необходимо было устранить, так как возникало много противоречий при их толковании. Было принято решение не создавать новый стандарт, а изменить имеющийся, поэтому и появилась приставка «плюс». Проанализировав, новый образовательный стандарт мы пришли к следующим заключениям:

1. Многие компетенции стали трактоваться как знания, умения и навыки.
2. Для реализации ФГОС 3+ можно использовать все основания, но они все имеют ограничения правового и организационного характера. Например, если брать за основу выполнение норм комплекса ГТО, то натолкнемся на принцип добровольности при его реализации. Если положить в основу развитие спорта, то в стране уже создана своя система развития студенческого спорта (спортивные клубы, их ассоциации и союзы). Если говорить о формировании физической культуры личности, то нет объективного инструментария для оценки этого качества.
3. Снижен программируемый объем практических занятий. С 1990 года отмечается сокращение обязательных практических занятий по физической культуре, что, безусловно, не способствует повышению уровня двигательной активности студентов.
4. Необходим поиск достаточного содержания лекционного материала, так как одной из проблем является проблема отбора содержания теоретического раздела, поскольку требуется обеспечить преемственность теоретического

материала школы и вуза. Фактически все, что абитуриент изучил в школе по предмету физическая культура, является достаточным и поэтому дополнительной теоретической подготовки возможно уже не требуется.

5. Необходимо расширить количество компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, конкретизировав их в профессионально-прикладном аспекте для конкретного направления подготовки.

6. Произошло увеличение количества дисциплин преподаваемых кафедрами физической культуры. Трактовка текста ФГОС 3+ позволяет нам говорить о том, что кафедра физической культуры в вузе должна реализовывать несколько дисциплин, которые следует объединить в единый модуль «Физическая культура и спорт». Таких дисциплин может быть две или три.

Практическую подготовку обучающихся согласно ФГОС 3+ следует осуществлять на элективных(ой) дисциплинах в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения, но в зачетные единицы не переводятся.

Таким образом, можно предложить следующую структуру выполнения требований ФГОС 3+ в области физической культуры:

Модуль «Физическая культура и спорт»:

- дисциплина «Основы физической культуры» (1 ЗЕ),
- дисциплина «Физическое самосовершенствование» (1 ЗЕ),
- дисциплина «Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом».

Объединение трех дисциплин в единый модуль позволяет разрабатывать не три программы, а одну с названием «Рабочая программа дисциплин модуля «Физическая культура и спорт»».

7. Необходимость разработки программного и нормативного обеспечения занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Выводы. Исходя из вышесказанного для оптимизации процесса физического воспитания студентов необходимо:

1. Выработать общее основание создания и реализации программ по физической культуре.
2. Увеличить количество обязательных практических занятий до необходимого минимума (60–64 часа в семестр на первых трех курсах обучения).
3. Создать единый учебник по теоретическому разделу физической культуры с включением в него насущных тем для современной молодежи, касающихся семейного физического воспитания, ЗОЖ, олимпийского движения, методик составления индивидуальных программ и т.д.
4. Определить перечень направлений подготовки, для которых требуется обязательное освоение прикладных видов спорта.
5. Планировать учебный процесс в виде модуля «Физическая культура и спорт», что обеспечит этапность формирования общекультурной компетенции согласно ФОС 3+.

Библиографический список

1. Поломошнов, А.Ф. Модернизация российского образования: проблемы курса: монография / А.Ф. Поломошников и др.; под общ. ред. А.Ф. Поломошнова. – п. Персиановский, 2015. – 156 с.
2. Старкова, Е.В. Физическая культура системы высшего образования России в условиях внедрения новых стандартов / Е.В. Старкова // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 2014. – С. 126–130.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА В КАРАТЭ

Захаров О.Ю.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы судейства соревнований по ката в каратэ. Предложены варианты решения поставленных задач с помощью внедрения в судейскую практику инновационных методов оценки качества исполнения технических действий спортсменов. Акцентированно внимание на использование программных комплексов тестирования технической подготовки спортсменов в судействе соревнований по ката.

Ключевые слова: каратэ, киокусинкай, ката, судейство, технический анализ, программный комплекс, кинетическая энергия, Virtual Sensei.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF JUDGING KATA COMPETITION IN KARATE

Zakharov O.
South Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article deals with the problem of refereeing in kata in karate competitions. The ways of solving the problems through the introduction of innovative practices in judicial quality assessment methods of performance of technical actions of athletes. Attention is paid to the use of software systems testing technical training of athletes in judging competitions in kata.

Keywords: karate, kyokushin, kata, refereeing, technical analysis, software system, the kinetic energy, Virtual Sensei.

Единоборства занимают особое место и в мировом спортивном движении, и в истории древних и современных Олимпийских игр. На рубеже XX – XXI веков и особенно в последние годы существенно расширился спектр, формат и география соревнований и различных фестивалей по восточным едино-

борствам. Это движение стало настолько заметным явлением в мире, что международная организация Sportaccord с 2010 года стала проводить Всемирные игры боевых искусств. Несомненно, одним из самых известных видов восточных единоборств является каратэ.

Первые Европейские Игры Баку-2015 включили в свою программу турнир по каратэ. Каратэ является одним из претендентов на включение в программу летних Олимпийских Игр в Токио в 2020 году. Окончательное решение о включении каратэ, в соответствии с Олимпийской хартией, будет принято на 129-й сессии МОК в Рио-Де-Жанейро в августе 2016. По данным Всемирной Федерации Каратэ (WKF) 100 млн человек в мире практикуют различные направления каратэ. Каратэ как олимпийский вид предлагается в виде двух соревновательных дисциплин – кумитэ (поединки) и ката (технические комплексы).

Среди видов спорта зарегистрированных в Всероссийском реестре видов спорта соревновательный раздел ката представлен в каратэ, восточном боевом единоборстве, всестилевом каратэ и киокусинкай. В некоторых из этих видов спорта российские спортсмены добились высоких результатов и на международном уровне. Спортсмены сборной России по киокусинкай неоднократно становились победителями чемпионатов мира, Европы и международных турниров по ката.

Перспективы включения соревнований по ката в программу олимпийских видов спорта требует фундаментальных исследований системы подготовки спортсменов, судей и тренеров в этом виде соревновательной деятельности. Технический арсенал традиционного каратэ базируется на достижениях биомеханики, спортивной медицины, психологии, физиологии, на биоэнергетике человека и объединяет в себе все лучшее в каратэ. В то же время работ рассматривающих систему спортивной подготовки в ката известно не много, особенно на русском языке.

Ката представляет собой регламентированные упражнения, выполняемые спортсменом, включающие в себя комбинации приемов защиты и атаки, выполняемые в определенной последовательности и по установленным траекториям, имитирующие реальный бой. Каждое ката имеет свое собственное название.

По мнению Орлова, ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

- средство технического обучения и совершенствования;
- средство физической подготовки и совершенствования;
- средство психологической подготовки;
- средство физической культуры и двигательного долголетия;
- источник информации и средство интегрального самосовершенствования;
- средство экспертной оценки подготовленности и специальных знаний, занимающихся спортивным единоборством [3, с. 37].

Ката как вид соревновательной деятельности представляет собой индивидуальный вид спортивного единоборства.

Среди причин возникновения данного метода индивидуального совершенствования в каратэ можно отметить следующие:

- поиск способов индивидуальной боевой подготовки, максимально приближенных к реальному бою;

- поиск методов обобщения предшествующего боевого опыта и дальнейшей передачи информации «от учителя к ученику»;

- стремление отдельных мастеров выразить свою индивидуальную боевую концепцию в оригинальной, зачастую зашифрованной двигательной формуле.

В отечественной литературе к теме изучения истории ката в системе боевых искусств обращаются Горбылёв и Демченко. Они рассматривают ката как систему подготовки воина в ракурсе дальневосточной воинской традиции. Предлагают богатый теоретический материал исторического и библиографического характера. Так авторы представляют ката как метод развития физических возможностей, формирования специальных навыков, совершенствования технического мастерства и достижения особого состояния сознания, оптимального для боя. Причем истоки данной практики они находят в самурайских боевых искусствах Японии эпохи Токугава (1603–1867) [2, с. 93].

Многие зарубежные авторы (Адами, Хаберзетцер, Вихманн, Крон, Уширо) в своих работах предлагают практические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса, представляют технические особенности исполнения ката различных школ каратэ [1, 5, 7, 8, 9].

На наш взгляд наиболее актуальным вопросом в системе соревнований по ката является проблема объективного и понятного судейства.

В современном спорте существуют следующие системы выявления победителя:

- объективная (результат фиксируется инструментальным способом, судьи не могут повлиять на результат, а только контролируют соблюдение равных стартовых, финишных и других условий для спортсменов);

- объективно-субъективная (присутствуют объективные условия определения результата (например, мяч забит в ворота), но его окончательная фиксация или оценка его качества зависит от решения судей);

- субъективная (результат полностью зависит от решения судей).

В настоящее время к субъективной системе оценивания победителя относятся и соревнования по ката. К сожалению, такая система не всегда является объективной. Есть масса примеров, когда из-за личной антипатии, корпоративной предвзятости, этической незрелости некоторые судьи могут необъективно оценить выступления спортсменов. Это особенно актуально в тех видах спортивных единоборств, где международные соревнования по ката проводятся вообще в один круг (например, киокусинкай). От судейского субъективизма зачастую страдают перспективные спортсмены, особенно дети. Это наносит огромный вред спортивному движению, понижает мотивацию спортсменов, а иногда приводит и к оттоку занимающихся из спортивных секций.

За почти полувековую историю мировых первенств по ката правила соревнований несколько раз незначительно менялись, но причиной этих изменений были попытки повысить зрелищность соревнований, а отнюдь не поиск объективной системы судейства.

Орлов предлагает глубокий анализ системы соревнований по ката в традиционном каратэ и определяет место ката в системе интегральной подготовки каратиста. В его работах важное место отводится доскональному изучению критериев судейских оценок в соревнованиях по ката. Он рассматривает две существующие системы судейства соревнований по ката: балловую (по аналогии с фигурным катанием) и так называемую «флажковую» с выбыванием после проигрыша, когда победитель определяется поднятием флажка красного или синего цвета [3, с. 37–39].

В.П. Фомин пишет: «Судья живой человек, а не компьютер, который безучастно сканирует движущееся «изображение» и выдает формализованный результат». Он отмечает, что решающее значение в судействе соревнований по ката приобретает личный опыт и уровень мастерства судей. Эти критерии обуславливают целостность восприятия выступлений спортсменов и спонтанность решений. Профессиональная квалификация и знание нормативных критериев судейства, по его мнению, позволяют эксперту обосновывать свою оценку, а при необходимости и исправлять возможную судейскую ошибку [4, с. 39].

В качестве возможных путей решения представленных проблем можно предложить введение в судейскую практику объективных инструментальных методов оценки исполнения ката. По крайней мере на начальном этапе, как дополнительного способа контроля при разрешении спорных ситуаций.

В странах западной Европы уже достаточно давно используются интерактивные программные комплексы для контроля за прогрессом в технической подготовке спортсменов-каратистов [6]. Национальная сборная Италии по каратэ приняла участие в исследовательском проекте Virtual Sensei. Данный программный продукт разработан Алессандро Тимми, под руководством профессоров Этторе Пеннестри и Пьера Паоло Валентини (Инженерно-механический факультет, Университет Рима). Virtual Sensei представляет собой программное обеспечение для анализа спортивного движения, на основе оценки кинетической энергии и скорости, а также трехмерного представления спортсмена [10].

Применяя данный комплекс в практике судейства соревнований по ката можно объективно оценивать качество исполнения технических действий. Трехмерное изображение скелета спортсмена покажет на мониторе все технические ошибки (положение корпуса, скорость и кинематику удара, позицию ног), которые может не заметить судья в силу субъективных причин (личного эмоционального состояния, технической некомпетентности, усталости, невнимательности и т.п.).

Резюме. Каратэ стоит на пороге включения в программу летних Олимпийских Игр Токио-2020. Соревнования по ката являются неотъемлемой ча-

стью вида спорта каратэ и имеют перспективу стать олимпийской дисциплиной. В связи с этим необходимы глубокие исследования системы спортивной подготовки спортсменов в ката. Особо острый вопрос вызывает современная система судейства соревнований по ката, которая на наш взгляд имеет несовершенства, вызванные судейским субъективизмом. Предлагается использование в качестве дополнительных средств судейства интерактивных программных комплексов, позволяющих производить точную оценку технических действий спортсменов.

Библиографический список

1. Вихманн, В.-Д. Школа каратэ-до. Искусство ката (выпуск 1-2): пер. с нем. / В.-Д. Вихманн. – М.: Советский спорт, 1991.
2. Демченко, Н. Ката в традиционных боевых искусствах самураев эпохи Токугава (1603–1867) / Н. Демченко, А. Горбылёв // Научно-методический сборник «Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой». – М., 2009. – Вып. 2. – С. 90–129.
3. Орлов, Ю. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката в каратэ / Ю. Орлов // Научно-популярный методический сборник «Додзё. Воинские искусства Японии». – М.: ООО «Будо-спорт», 2001. – Вып. 7. – С. 37–39.
4. Фомин, В. Ката Кёкусинкай – формула Будо (путевые заметки с прологом и эпилогом) / В. Фомин // Научно-популярный методический журнал «Додзё. Воинские искусства Японии». – М.: ООО «Будо-спорт», 2002. – Вып. 4. – С. 35–39.
5. Adamy I. The Big Kyokushin Kata Book. 2008.
6. Camomilla, V.; Sbriccoli, P.; Di Mario, A.; Arpante, A. & Felici, F. Comparison of two variants of a Kata technique (Unsu): The neuromechanical point of view // Journal of Sports Science and Medicine (2009) #8, pp.29-35.
7. Kron B. Kyokushin kata encyclopaedia. VP-Masberg, 2015.
8. Habersetzer R. Karate kata. Les 30 katas du Shotokan. – Paris, Amphora, 2004.
9. Ushiro K.The Essence of Bujutsu Karate. Kata. 2003.
10. Режим доступа: http://www.virtualsensei.it/

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Ковтуненко А.В.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена условиям, значению физической культуры и её основным частям, роли физического воспитания, применению средств физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, физическое развитие.

APPLICATION OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE STUDENT YOUTH

Kovtunenko A.V.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. This article focuses on conditions, the value of physical culture and main parts, the role of physical education, the use of means of physical culture, sport and tourism.

Keywords: health, physical education, physical development.

Здоровье – это самое главное условие самореализации личности в каждой сфере его деятельности. Главная проблема в наши дни заключается в создании здорового образа жизни, подъеме уровня здоровья в российском обществе, и именно поэтому ей необходимо комплексное системное решение на наивысшем уровне.

На данный момент была разработана и успешно реализовывается государственная программа, призванная действовать против наметившейся тенденции падения уровня здоровья людей в Российской Федерации. Данная программа предусматривает перечень мер социального, медико-профилактического, организационного и экономического характера. Для того чтобы заставить молодежь формировать свое собственное здоровье, перейти к здоровому образу жизни, на уровне государства было создано общественное мнение о правильности и необходимости физической культуры и спорта. Это крайне необходимо, потому что физическая культура и спорт являются особым типом творческой деятельности, их влияние в качестве факторов помогает создать здоровый образ жизни у людей, особенно у молодежи, к которой мы относим студентов.

Объединение двух условий – личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой – при сохранении дидактической части системы физического воспитания показывает высшее искусство педагога. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры увеличение физических показателей студентов и образование устойчивой парадигмы на здоровый образ жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий реализующих указанную цель в различных видах спорта. Увеличение акцента на самостоятельные занятия и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к тому, чтобы заниматься физической культурой и увеличивает вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки к занятиям физкультурой и спортом на будущую взрослую жизнь. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет политику непрерывной мотивации населения для занятия своим здоровьем, физической культурой, спортом, начиная от детских садов и заканчивая вузами.

Физическая культура – это неотъемлемая часть культуры общества, это вся сумма успехов в разработке и правильном выполнении упражнений, природных сил для усовершенствования личности в физическом плане. Когда рассуждают о физическом состоянии человека, специалисты имеют в виду воплощенные лично в человеке результаты использования ценностей материального и духовного плана, которые имеют отношение к физической культуре в самом широком смысле, а именно: усвоение личностью знаний, умений, навыков, достигнутых в процессе применения методов в физическом воспитании. Если задуматься, то в физической культуре и неотъемлемо связанных вместе с ней явлениях, мы с некоторой условностью можем выделить две главные стороны, или составляющие:

Функционально-обеспечивающая сторона физической культуры. К этому мы можем отнести все, что придумывает и применяет в качестве двигательных систем и реализует в плане спортивных дисциплин современная общественность, а также методы и условия их применения, которые помогают рационализировать физическое развитие поддерживать должный уровень физической подготовки.

Результативная сторона физической культуры. Положительные результаты применения сложившихся условий и методик, которые выражаются в физическом развитии личности.

Первую из указанных сторон физической культуры максимально точно описывает состояние системы физического воспитания – актуальность заложенных в ней идей и форм, ее достоинства в научно-практической части, уровень методической оснащенности, а опосредованно – условия, которые помогают ей качественно функционировать: профессиональный уровень специалистов, медицинское, информационное и материально-техническое обеспечение, а так же отражения физической культуры во всех видах творческой деятельности. Самым важным проявлением результативной части физической культуры являются: уровень общей физической подготовки и физическое состояние людей, а также наивысшие достижения в области спорта и иные факторы, говорящие о фактическом результате внедрения физической культуры народную жизнь. Для осознания роли физического воспитания в развитии личности крайне необходимо понимать, что физическое развитие – это не только естественный, но и является процессом, имеющим социальную обусловленность. В связи с тем, что этот процесс происходит на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется законам природы, мы можем смело называть его естественным. К таким закономерностям мы вправе отнести закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, которые определяются жизненными условиями; законы взаимообусловленности структурных и функциональных изменений (их единство и главенствующая роль в последовательности функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенность и возрастная сменяемость периодов развития (периоды поступательного развития сменяются периодами относительной стабилизации форм и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений) и др.

Таким образом, применение средств физической культуры, спорта и туризма стимулирует деятельность сердечной мышцы, оно становится крепче и начинает работать более экономно, уменьшает количество сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, нормализует тонус их стенок, нормализует давление, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает их регуляцию, улучшается пищеварение, обмен веществ в тканях, сохраняет работоспособность нервной системы, совершенствуют морфофункциональное состояние, повышают работоспособность и сохраняют здоровье.

Библиографический список

1. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 2013 г. / отв. ред. В.Н. Зуева, А.М. Дурова, В.В. Насонова. – Тюмень: Вектор Бук, 2013. – Ч. 1. – С. 59.

2. Попов, В.С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: дис. … канд. социол. наук / В.С. Попов. – Новочеркасск, 2004.

3. Чешихина, В.В. Физическая культура / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – Ч. 1. – С. 2.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОССИЙСКОГО СПОРТА И ИННОВАЦИОННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Карелина В.И.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье проанализированы имеющиеся проблемы в российском спорте и предложены пути их решения, основанные на наблюдениях и личном опыте.

Ключевые слова: спорт, проблемы, Россия, коррупция, деньги, допинг, система подготовки.

MODERN PROBLEMS OF RUSSIAN SPORTS AND INNOVATIVE SOLUTIONS

Karelina V.I.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In the article analyzed the existing problems in the Russian sports and the ways of their solution, based on observation and personal experience.

Keywords: sports, problem, Russia, corruption, money, doping, training system.

Сегодня 2016 год. Со дня распада СССР прошло 25 лет. Это значит, что вот уже 25 лет Россия старается возродить все то, что ушло вместе с СССР: армия, экономика, международные отношения и так далее. В этом же ряду стоит система подготовки специалистов в области спорта, а от этого зависит и система подготовки спортсменов [1, с. 7]. На данный момент, на наш взгляд, российский спорт «доживает» свой век вместе с теми тренерами, с теми методиками, которые были еще 25 лет назад. Очень мало именно российских достижений в области развития спорта было достигнуто за данный период времени. Уйдет старое поколение, а что дальше?

Сегодня все чаще и чаще можно слышать вопросы относительно перспектив российской школы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов, начиная с самых юных спортсменов, которым нужно «строить» с нуля свою спортивную карьеру, свое спортивное будущее, зависящее от фундамента, заложенного с детства.

Начиная говорить о системе подготовки спортсменов, нужно отметить один факт: каждый человек имеет определенную черту, которую переступить он не может в силу определенных неподвластных ему причин. Основная из них это физиология. Система подготовки строится по принципу от малого к максимальному от возможного и наоборот, когда речь идет об интенсивности тренировок. Проблема данного принципа заключается в негативном воздействии такой методики на организм спортсмена, который вынужден принимать стимулирующие работоспособность организма фармацевтические средства. Конечно, без них не обойтись, однако количество препаратов можно было бы снизить, заменив их натуральными средствами, использующимися например, в Китае. Данный вопрос относится к интеллектуальным ограничениям нашей страны, связанных с научно-методическими разработками ученых в области спортивной подготовки и науки в целом. Решением данной проблемы может стать обмен опытом с китайскими учеными в данной области. Нам кажется, что в нынешних реалиях, сделать это легче, чем когда-либо, так как отношения России и Китая налаживаются из года в год.

Еще одной проблемой современного спорта в России является система договорных побед, оформленных в кабинете больших начальников или судей, непосредственно влияющих на результаты соревнований. Все понимают, что коррупция в любом ее проявлении – процесс достаточно негативный, несущий на себе определенные несправедливости. Коррупция в спорте убивает саму суть спорта: состязание, соперничество [2, с. 5]. Сами подумайте: если спортсмен заранее знает, что вид спорта, в котором он развился, встал на ноги, как спортсмен, коррумпирован, станет ли он стремиться к улучшению результатов, к победам и так далее. Мы думаем, что ответ очевиден. Таким образом, создается ситуация, при которой спортсмен начнет постепенно терять интерес к спорту, а за этим, скорее всего, придет и полный отказ от профессионального спорта. Страна потеряет спортсмена из-за того, что кто-то купил себе победу. Решение данной проблемы целиком и полностью зависит от сознательности и социальной ответственности граждан, принимающих участие в спортивных со-

ревнованиях. Однако это не значит, что ее нельзя контролировать. Возможным способом решения данной проблемы может быть детектор лжи, предложенный к прохождению всем участникам, за результат. Однако этот процесс достаточно затратный, но зато честности в спорте станет больше. А вместе с ней и справедливости.

Следующая проблема – наличие большого количества денег у большинства спортивных организаций. Молодым спортсменам, конечно же, не платят больших денег. По нашему мнению, это стимулирует молодежь двигаться вперед, к победам, к уважению, к достойному заработку. Но, как правило, как только все это появляется в раннем возрасте, происходит обратный процесс потери желания, и стремления самосовершенствоваться, так как вроде бы жизнь удалась и стремиться больше не к чему. Однако это не так, большие деньги вводят спортсменов в заблуждение, из которого кто-то выбирается, кто-то нет, но факт остается фактом – молодые спортсмены не должны получать больших денег в целях минимизировать риск потери стремления к улучшению персональных результатов.

Последняя проблема, о которой хотелось бы поговорить – допинг. Использование допингов, начавшееся в 1970–1980-е годы, распространилось во всех видах спорта. Общество неоднозначно воспринимает данную проблему, так как, с одной стороны, таким образом, спорт выигрывает в зрелищности, но с другой – проигрывает в гуманности, так как, по сути, побеждать будут не спортсмены, а их врачи или принимаемые ими виды допинга. В то же время не вызывает сомнения тот факт, что организму спортсмена, при имеющихся нагрузках на него, не хватает собственных резервов для наиболее быстрого восстановления после тяжелых тренировок или травм. Мысль о том, что фармакология может помочь, верна, однако, не должна доходить до безумства, заключающегося в бесконтрольном употреблении препаратов. Если же что-то и узаконивать, то точечно, проведя перед этим тщательный анализ препаратов. Чтобы и зрелищность была и гуманность сохранилась.

Таким образом, путь решения этих и других социальных противоречий современного спорта в усилении образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. Становление и интенсивное развитие спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и формировать позитивное общественное мнение, позволяющее изыскивать новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

Библиографический список

1. Вашляева, Б.Ф. Современное состояние физической культуры и спорта: проблемы и решения / Б.Ф. Вашляева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 5–7.

2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 272 с.

ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Колосова В.И., Касьяненко А.Н.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Физическая культура и спорт являются одними из составных частей нормального развития культуры общества. Физическая культура, являясь многогранным социальным явлением, играет огромную роль в жизни общества.

Ключевые слова: развитие, физическая, культура, спорт, проблемы.

THE PROBLEMS OF THE STATE OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kolosova V.I., Kasyanenko A.N.
Rostov state university of economics,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Physical culture and sport are some of the components of the normal development of the culture of the society. Physical culture, as a multifaceted social phenomenon, plays a huge role in society.

Keywords: development, physical, culture, sports, problems.

Актуальность работы состоит в том, что в современном российском обществе в связи с социально-экономическими и политическими преобразованиями, огромное значение приобретает вопрос поддержания нормального духовного и физического развития человека.

Целью работы, является выявление основных факторов, ограничивающих развитие физической культуры в наши дни.

Физическая культура и спорт, являются одними из важнейших факторов, которые сопутствуют укреплению и сохранению здоровья человека. На сегодняшний день в обществе наблюдается резкое снижение двигательной активности (гиподинамия). Эффективность внедрения физической культуры и спорта в социальную жизнь, следует рассматривать с помощью проведения анализа ее взаимосвязи с окружающей средой, возрастными ограничениями, полом, уровнем жизни и другими факторами.

Мощнейший социальный потенциал физической культуры и спорта, следует использовать в полной мере на благо процветания Российской Федерации, в связи с тем, что это мало затратный, но при этом наиболее эффективный способ развития духовного и физического здоровья нации. В процессе занятий

спортом, человек совершенствует не только физическое, но и моральное состояние (нравственное развитие).

С помощью физической активности в человеке формируются личностные качества, на основе которых определяется его отношение как к социуму, так и к собственной личности, в результате чего человек становится нравственно воспитанным. Данная характеристика, является основной в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующими в обществе.

По данным опросов, проведенных в 2016 году Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), физической культурой и спортом занимаются около 45% молодежи (от 18 до 25 лет), что является слабым показателем.

Основной причиной, по которой молодые люди игнорируют занятия спортом, является отсутствие времени и потребности в физической активности. Главной проблемой, которая требует срочного решения, является низкая физическая подготовка учащихся. Из-за низкого объема двигательной активности учащихся и студентов, должным образом не происходит полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Процесс развития уровня физического воспитания, должен быть направлен на:

– воспитание молодежи, способной противодействовать негативным явлениям;

– поддержание и усиление психического и физического здоровья;

– усиление национального единства общества;

– внедрение современной национальной системы физического воспитания;

– формирование способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам.

Улучшение в управлении сферы физической культуры и спорта и увеличение ее результативности, можно считать основным направлением в стратегической разработке. На данном этапе способ управления данной сферой сформирован и близок к оптимальному. Но, несмотря на это, в нем существуют недоработки: неправильное разделение полномочий субъектов управления реализации функции и задач; низкий уровень контроля за реализацией проектов развития физической культуры общества; слабое взаимодействие субъектов управления.

В процессе деятельности у молодежи должен быть сформирован устойчивый интерес и потребность в занятиях спортом и физической культурой, а также желание вести здоровый образ жизни.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие отечественные физкультурно-спортивные традиции и продолжить поиск новых наиболее эффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, способных вовлечь все слои населения в активные занятия физической культурой и спортом.

НОВЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

Кораблева Е.Н., Петров С.К.
Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Инновационные спортивные соревнования в вузе являются звеном национального массового физкультурно-спортивного движения. Они должны быть увлекательными, инициативными и полезными для здоровья и физического совершенствования студентов.

Ключевые слова: физкультурно-массовая работа, спортивные мероприятия, мотивация, двигательная активность, здоровье

NEW FORMS AND METHODS OF MASS SPORTS COMPETITIONS WITH UNIVERSITY STUDENTS

Korableva E.N., Petrov S.K.
Baltic State Technical University "Voenmech" them. D.F. Ustinov, St. Petersburg, Russia

Annotation. Innovative sporting events in high school are part of the national mass sports movement. It should be exciting, and useful initiative for health and physical development of students.

Keywords: sports-mass work, sporting events, motivation, physical activity and health.

На состоявшемся в октябре 2015 года в Санкт-Петербурге Международном научном Конгрессе «Спорт, Человек, Здоровье» особое место уделено вопросам развития и становления международного и всероссийского физкультурно-спортивного движения. Акцентировано внимание на необходимость научно-методического обоснования и внедрения соревнований в систему физической культуры в различных сферах образования, в том числе и в вузах [1].

В нашем университет уже несколько лет проводятся массовые Университетские физкультурно-спортивные игры БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова (далее – Универсиады). Универсиады являются самым массовым спортивным соревнованием, проводимым среди наших студентов.

Соревнования Универсиады проводятся в следующих формах:

– «Универсиада ГТО» – спортивные мероприятия проводятся в свободное от основных учебных занятий время на базе спортсооружений университета;

– «Кавголовская зимняя Универсиада» – спортивные мероприятия выходного дня, выездные соревнования на территории, прилегающей к спортивно-оздоровительной базе университета в пос. Кавголово;

– «Лосевская спортивно-туристическая Универсиада» – спортивные мероприятия «выходного дня», выездные соревнования на территории спортивно-оздоровительной базы университета в пос. Лосево.

Соревновательный аспект Универсиады заключается в следующих моментах:

- состязания студентов, молодых и относительно здоровых людей в стремлении совершенствовать свою физическую форму и крепость духа;

- главное действующее лицо соревнований – студенты и студенческие группы, на всем пути обучения с первого курса до выпуска;

- девиз Универсиады: «Выпускник ВОЕНМЕХа, даёшь готовность к труду в оборонно-промышленном комплексе!».

Соревновательная программа Универсиады является гибкой и может дополняться, помимо видов многоборья комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), военно-прикладными и техническими видами спорта, а также массовыми спортивными игровыми видами по предложениям студенческих объединений, кафедры «Физическое воспитание и спорт», деканатов и ректората.

Главная цель Универсиады: создание условий для физического и духовного совершенствования студентов.

Основными задачами Универсиады являются:

- формирование в студенческой среде университета ценностей здорового образа жизни;

- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья студентов;

- повышение качества физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в университете, становление и укрепление спортивных традиций;

- повышение интереса студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика преступности, наркомании и алкоголизма;

- стимулирование создания и реализации в университете программ и проектов, направленных на пропаганду физической культуры и здорового образа жизни;

- расширение контактов и сотрудничества студентов в группах, на курсах и в университете, а также сотрудничества преподавателей, сотрудников и студентов университета.

Непосредственное руководство проведением Универсиады возлагается на Организационный комитет, а также на Судейскую коллегию. Порядок проведения соревнований в отдельных видах спорта определяет Оргкомитет. В состав Оргкомитета входят преподаватели и сотрудники университета, представители Студсовета и Студенческого Спортивного клуба. Медицинское обслуживание соревнований обеспечивает медицинская часть БГТУ.

В состав Судейской коллегии входят: заведующий кафедрой и преподаватели кафедры «Физическое воспитание и спорт», председатель студенческого спортивного клуба, представители студентов от каждого из факультетов.

В Регламенте Универсиады оговариваются: система проведении соревнований, программа и виды соревнований, примерные сроки их проведения, порядок определения победителей и мест, занятых участниками, порядок и формы награждения (поощрения) участников соревнований.

Соревнования подразумевают честность и прозрачность, доброжелательность и взаимоуважение среди участников соревнований на всех этапах Универсиады.

Этап «Универсиада ГТО». Соревнования среди команд студенческих групп университета по видам многоборья ГТО проводятся в каждом семестре. Предварительные соревнования проводятся в течение семестра, а финальные соревнования приурочиваются в осеннем семестре к Дню ракетных войск и артиллерии, в весеннем семестре – к Дню космонавтики.

Дополнительно в Программу соревнований «Универсиады ГТО» могут быть включены виды армрестлинг, волейбол, баскетбол, флорбол, настольный теннис, комбинированные эстафеты, перетягивание каната, стрельба, дартс и др.

Этап «Кавголовская зимняя Универсиада». Соревнования по зимним (лыжным) видам спорта на базе БГТУ «ВОЕНМЕХ» в пос. Кавголово проводятся ежегодно в январе-марте. В программу соревнований «Кавголовской зимней Универсиады» дополнительно к лыжным гонкам могут быть включены: упрощенный биатлон, стрельба, эстафеты, дартс и др.

Этап «Лосевская спортивно-туристическая Универсиада». Соревнования на базе БГТУ «ВОЕНМЕХ» в пос. Лосево проводятся ежегодно весной и осенью. В программу соревнований включены: гребля на байдарке туристической, техника водного туризма, техника пешеходного туризма, велокросс, летний биатлон (беговой), стрельба, преодоление военизированной полосы препятствий, комбинированные эстафеты, игровые виды (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис) и др.

Студенты, ставшие чемпионами и призерами финальных соревнований Универсиады ГТО, сдавшие на «хорошо» и «отлично» сессию, следующую за финальными соревнованиями Универсиады ГТО, представляются Оргкомитетом Универсиады Стипендиальной комиссии к назначению на дополнительную повышенную стипендию на весь срок семестра, следующего за выигранными финальными соревнованиями и успешно сданной сессией.

По итогам финальных соревнований Универсиады ГТО факультету, ставшему победителем Универсиады, вручается переходящий приз – Кубок космонавта Героя России С.К. Крикалева.

Целевым предназначением этих соревнований является предоставление возможности участия в соревновательном процессе студентам с разным уровнем физических возможностей. Такие соревнования играют роль вовлекающего механизма в физически активный образ жизни, связанны с формированием положительных эмоциональных состояний. А массовость и доступность соревнований поддерживает необходимый уровень мотивации студентов для вовлечения в физическую активность и полезную социальную и позитивную деятельность [2].

Библиографический список

1. VII Международный научный конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», 27–29 окт. 2015 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы конгресса / под. ред. В.А. Таймазова. – СПб.: Олимпия-СПб, 2015. – 440 с.

2. Кораблева, Е.Н. Социализация студентов в процессе физкультурно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях / Е.Н. Кораблева // XXII Международная конференция «Современное образование: содержание, технологии, качество», 20 апреля 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: материалы конференции. – СПб.: ООО «Технолит» – СПб, 2016. – т. 2. – С. 297.

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В КОТ-Д'ИВУАР

Кунагбе Омар Жерард
Абиджан, Кот-д'Ивуар

LE DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL EN COTE D'IVOIRE

Kounagbe Oumar Gerard
Abidjan, Cote d'Ivoire

Resume. Le football en Côte d'Ivoire est considéré comme le «sport roi» et est omniprésent sur tout l'entendu du territoire. L'article rend compte de l'importance du football en Côte d'Ivoire de par ces organisations, fonctionnement et infrastructure, l'article met aussi en exergue les problèmes que rencontre le football ivoirien par ricochet l'article traite quelque initiatives qui se mise en œuvres en vue de développer le football ivoirien à l'horizon 2021.

Mots clés: Football, Equipe ivoirienne «les elephants», Cote d'Ivoire, FIF (Federation ivoirienne de football).

Le football est une des activités humaines les plus mondialisées, il touche toute la planète et génère un énorme marché. Les investissements, les droits TV, le prix des joueurs et les produits dérivés sont en explosion. Ce sport occupe une grande place car comme dans la plupart des pays du monde ce sport a réussi à conquérir le cœur des habitants de la côte d'Ivoire, Il est celui qui crée plus d'enthousiasme et de passion. Les matchs de football en Côte d'Ivoire font l'objet d'un tapage médiatique Et la Cote d'ivoire est parmi l'un des grands pays de football en Afrique. En Côte d'Ivoire pas besoins des grands stades pour jouer au football, car il se joue dans les quartiers, dans les cités universitaires, sur le gazon ou sur le goudron. En Côte d'Ivoire, on commence donc à pratiquer le football depuis le jeune âge que ce soit fille ou garçon dans des centres de formation qui assure une éducation aux enfants en leur apprenant à taper dans le ballon. Il existe un championnat de football pour les professionnels et les amateurs du football. Le championnat de Côte d'Ivoire de football a été créé en 1956. La Ligue 1 autrefois appelée Super division ou MTN Ligue 1 (1960–2004) et Ligue 1 Orange (2004–2007) est une compétition annuelle mettant aux prises les

14 meilleurs clubs de football en Côte d'Ivoire. Les 2 premiers club du classement sont qualifiés pour la Champions League, le 3e pour la Coupe de la CAF, le 4e pour les préliminaires de la Coupe de la CAF et les 2 derniers sont relégués en MTN Ligue 2.

Le football en Côte d'Ivoire est supervise par La Fédération ivoirienne de football (FIF) dont le président est Augustin Sidy Diallo, est une association regroupant les clubs de football de Côte d'Ivoire et organisant les compétitions nationales et les matchs internationaux des différentes sélections de Côte d'Ivoire. La fédération nationale de Côte d'Ivoire est fondée en 1960. Elle est affiliée à la FIFA depuis 1964 et est membre de la CAF depuis 1960.

La Fédération ivoirienne de football a pour rôle:

D'organiser, de développer et de contrôler l'enseignement et la pratique du football, sous toutes ses formes, par des joueurs de statuts différents, sur le territoire ivoirien,

De créer et de maintenir un lien entre ses membres individuels, les clubs affiliés, ses districts, ses ligues régionales, la Ligue du football amateur (LFA) et la Ligue de football professionnel (LFP),

De défendre les intérêts moraux et matériels du football ivoirien,

D'entretenir toutes relations utiles avec les associations étrangères affiliées à la FIFA, les organismes sportifs nationaux et les pouvoirs publics.

La Côte d'Ivoire a remporté à deux reprises la Coupe d'Afrique des nations, en 1992 et 2015, en battant à chaque fois le Ghana aux tirs au but. Elle compte en 2015 vingt-et-une qualifications pour la phase finale de la compétition continentale (seule l'Égypte a fait mieux) et. Les «Éléphants» ont participé par ailleurs à trois phases finales de la Coupe du monde, en 2006, 2010 et 2014, sans jamais franchir le premier tour. La Cote d'Ivoire est un des pays africain qui ont beaucoup de jouer qui évoluent dans des championnats internationaux et deux joueurs dont Didier Drogba et Yaya Touré à avoir remporté la champions league. Outre cela le football en Cote d'ivoire connait de problème de développement

Les caractères majeurs du «mal développement» (pour ne pas parler de sous-développement) du sous-continent.

Tout y est, ou presque:

Médiocrité insigne des ressources: dans ce pays confronté aux drames de «l'inégal développement», la quête des investissements internes indispensables à la pratique du sport de haut niveau et à l'organisation de compétitions internationales confine très souvent au miracle. Les clubs ne peuvent guère compter sur les recettes guichets, et pour cause! Le sponsoring et le mécénat n'ont fait leur apparition (bien timidement) que depuis quelques années. Les corollaires de cet état de fait sont éloquents: l'unique source efficace de financement demeure l'État. Dans un contexte fragile aux plans politique et socio-économique, sans parler des difficultés engendrées par la pérennisation des contentieux et des conflits, on imagine aisément les dérives éventuelles suscitées par cet état de dépendance. les infrastructures et les équipements, sauf quelques rares exemples de stades érigés essentiellement en vue de

prestige (ces derniers étant souvent, par ailleurs, construits au détriment de centres de formation), sont très insuffisants, tant au plan des constructions qu'à celui de leur maintenance. Conséquence directe de cet état des lieux, le problème de l'insécurité dans les stades; on est très régulièrement au bord du drame.

À l'échelle des fédérations, l'organisation et la participation à des compétitions internationales tournent parfois au cauchemar au plan des déplacements.

Ce faisceau de carences matérielles s'ajoute à deux problèmes cruciaux loin d'être éradiqués: le non-professionnalisme, d'une part, le fléau de la corruption, d'autre part.

Le non-professionnalisme est courant dans maintes fédérations, où les dirigeants auto désignés émanent régulièrement au pouvoir en place et où l'ingérence politique n'est guère virtuelle. Il est plus flagrant encore, peut-être quant à la carence (réelle ou volontairement affichée) des techniciens locaux qui, jusqu'à une époque très récente, ne supportaient pas, aux yeux des dirigeants, la concurrence des entraîneurs européens, certains d'entre eux émargeant indéniablement au statut de «mercenaires», un statut qui a contribué à pérenniser des critiques (plus ou moins justifiées) de «néocolonialisme», tout en fortifiant le cercle vicieux de la non formation. Du point de vue des infrastructures, la Côte d'Ivoire dispose de deux stades conventionnels répondant aux normes de la Confédération Africaine de Football(CAF) et de la Fédération Internationale de Football Association(FIFA). Ce sont: le stade Félix Houphouët-Boigny d'Abidjan et le stade municipal de Bouaké ce qui ne convient pas à un pays qui se veut évoluer dans le football de manière internationale

Toutefois, la question la plus grave, aujourd'hui, nous paraît émerger au plan de la banalisation du fléau de la corruption.

Cette dernière s'est généralisée dans la plupart des pays du continent. Les trafics en tout genre sont monnaie courante: des caisses régulièrement vidées aux subventions ou aux aides internationales qui s'évaporent, des disparitions d'équipements aux fausses factures et aux matchs truqués. Manœuvres généralisées, nullement spécifiques, certes, à l'Afrique, mais exacerbées par une «règle» incontournable: la faiblesse des rémunérations perçues par les joueurs et les arbitres locaux augmente de toute évidence la population potentiellement corruptible.

Au-delà de ce tableau relativement sombre, deux nuances s'imposent aujourd'hui:

- le changement d'échelle dans la description de l'objet d'étude. Ici ou là, de sérieux efforts sont fournis pour résoudre ce faisceau de problèmes et de défis;
- des lueurs d'espoir, largement suscitées, au plan conjoncturel, par la prochaine Coupe d'Afrique , en Côte d'Ivoire , et qui met sous les feux de l'actualité internationale le football en Cote de Ivoire, directement ou indirectement. Plusieurs initiatives ont été prises, au plan de la géopolitique externe, pour «normaliser» les conditions de football en Côte d'Ivoire. Mise en place de «vrais» partenariats, permettant aux équipes ivoiriennes de bénéficier de l'aide européenne en matière de centres de formation. Exemple historique, l'initiative de Jean-Marc Guillou, ancien

entraîneur et joueur de Cannes, qui dirige depuis quinze ans une académie ivoirienne de football, coparrainée par Monaco, l'association Sol Beni;

- apparition du sponsoring international, émanant en particulier de sociétés désireuses par ailleurs de s'implanter sur le continent : Orange et MTN, par exemple, qui parrainent les différentes activités de football;
- la construction de nouveaux stades verront le jour pour la coupe d'Afrique prevu en 2021;
- initiatives de la FIFA: la dernière en date, ces derniers mois, porte le beau nom de « Futuro »: il s'agit tout simplement pour la FIFA de prendre en charge la formation d'encadreurs techniques, celle des arbitres, celle des administrateurs. Avec appel aux sponsors étrangers… Vaste programme.

Ce projet Futuro n'est-il qu'un coup d'épée dans l'eau, corrélé à des objectifs purement conjoncturels? Programme destiné à porter ses fruits à moyen terme? Wait and see…En espérant que la Coupe d'Afrique 2021 ne sera pas pris pour cible par le crime international organisé ou, plus grave encore, par le terrorisme international.

Litterature

1. Classement mondial féminin de la FIFA» [archive], sur fr.fifa.com, 27 mars 2015 (consulté le 27 mars 2015).
2. Bernadette Deville-Danthu. Le sport, support de l'idée de nation. 2009. – P. 136.
3. URL: http://www.fedivoir.com/fifci/.
4. Praicheux J. Mobilites sportives, in la planete nomade , Paris, Berlin, 2012. – P. 105–109.
5. URL: www.cairn.info/revue-geoeconomie-2010-3-page-21.htm.DOI: 10.3917/ geoec.054.0021.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СЕМЕЙНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мануйленко Э.В., Мищенко Т.Е.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Основой хороших взаимоотношений в семье являются совместные посещения культурных центров, прогулки, а также совместные занятия физической культурой, способствующие сплоченности всех членов семьи и как следствие улучшению их здоровья. В статье рассматривается роль семейной физической культуры в процессе формирования основ здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Ключевые слова: семья, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, ценности физического здоровья, физическое воспитание.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF FAMILY PHYSICAL CULTURE

Manuilenko E.V., Mishenko T.E.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Basis of good relationship in a family are joint visits of the cultural centers, walks, and also the joint exercises promoting unity of all family members and as a result to improvement of their health. In article the role of family physical culture in the course of formation of bases of a healthy lifestyle at younger generation is considered.

Keywords: family, physical culture, physical activity, healthy lifestyle, values of physical health, physical training.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена, прежде всего, тем, что в настоящее время в России сложилась неблагоприятная ситуация со здоровьем, благополучием детей и подростков, приведшая к увеличению заболеваемости, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Для разрешения обозначенной проблемы следует увеличивать двигательную активность подрастающего поколения в семье, школе, вузе. А именно увеличение часов преподавания занятий по физической культуре в учебных заведениях, а также приобщение всех желающих к спортивным секциям по интересам приведет к формированию организованного и полезного досуга у учащихся. Необходимо заинтересовать и правильно мотивировать подростков.

Семья играет немало важную роль в жизни каждого человека. Именно в семье у детей должна сформироваться ориентация на здоровый образ жизни. Организовывать семейные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, проводить совместные походы, пикники и активные прогулки – все это задача родителей.

Системное использование родителями знаний о роли и месте физической культуры в структуре семейных форм физического воспитания создает позитивные предпосылки формирования основ семейной физической культуры [5, с. 112].

Семейная физическая культура означает как оздоровление, повышение физической и умственной работоспособности, физическое совершенствование, так и сплочение семьи, воспитание или самовоспитание не только детей, но и воспитание самих взрослых [4, с. 280].

Физическая культура в семье не всегда является затратным вариантом совместного времяпрепровождения. Все члены семьи могут заниматься такими видами спорта, как оздоровительный бег, катание на велосипедах, роликах, коньках, кроме того, можно организовывать семейные походы на природу, в горы, занятия альпинизмом. Все эти виды физических упражнений помогут оздоровиться всем членам семьи, не затратив много средств.

Совместные семейные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию таких ценных качеств, как коллективизм, сотрудничество. Семейная физическая культура является определенным фундаментом при формировании основных личностных свойств, таких как трудолюбие, усердность, позитивная активность, желание стремиться к чему-либо и реализовывать поставленные цели, закладываются лидерские качества.

Помимо всего вышесказанного, регулярные занятия физической культурой и спортом являются достаточно эффективным средством направления энергии детей и взрослых в конструктивное русло. А личный пример родителей, их знания и умения, будут служить для детей определенным ориентиром, будут восприниматься более наглядным и ненавязчивым пособием, в отличие от наставлений и назиданий тренеров и педагогов.

В современном ритме жизни высокие нагрузки как учебные, так и эмоциональные выдерживают только физически хорошо развитые, выносливые, здоровые люди. Обеспечить детям нормальное физическое развитие и помощь в сохранении здоровья образовательное учреждение за счет поддержания адекватного двигательного режима может только на 11% [1, с. 128–129].

Именно в детском и подростковом возрасте должны прививаться любовь к спорту и здоровому образу жизни, ведь приобретенная в детстве привычка регулярно выполнять физические упражнения и заботиться о своем здоровье «приучит» организм к таким нагрузкам и выработанный комплекс ежедневных упражнений будет восприниматься как норма поведения.

Особое внимание физической активности следует уделять в периоды активного роста ребенка. Ускоренное развитие скелета и мышечной массы должно сопровождаться соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Негармоничное развитие подростков может повлечь за собой ухудшение здоровья, способно вызвать повышенную утомляемость и вялость, что, безусловно, будет негативно сказываться на его учебной деятельности.

Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Подводя итог, следует отметить, что поддержание здорового образа жизни всех членов семьи – это залог гармоничного развития ребенка. Создание благоприятных условий для его физического, духовного, социального, морального и личностного воспитания непосредственно связано с тем, как в семье относятся к физическим нагрузкам и спорту. Родителям следует учитывать программы физического воспитания в семье, рассчитанные с учетом индивидуальных особенностей детей, их интересов и физической подготовки. Соответствующий комплекс физических упражнений поможет вырастить своих детей здоровыми, разносторонне физически подготовленными, а также готовыми к преодолению всяческих трудностей и сложностей взрослой жизни.

Библиографический список

1. Бурнашова, Н.Ю. Физическая культура в семье – основа формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения / Н.Ю. Бурнашова, В.В. Захарова // Развитие родительских компетенций: материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2015. – С. 127–131.

2. Губанова, Л.А. Физическая культура в семье / Л.А. Губанова, Ш. Бокирзода // Вестник Таджикского национального университета. – 2015. – № 3-2 (162). – С. 199–205.

3. Кравченко, В.М. Роль семьи в формировании мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста / В.М. Кравченко // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2010. – № 1. – С. 40–45.

4. Рубаев, Э.Х. Семейная физическая культура как форма воспитания гармонично развитой / Э.Х. Рубаев // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. – № 7. – С. 279–282.

5. Усаков. В.И. Физическая культура в семье: проблемы и пути их решения / В.И. Усаков // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. – 2015. – № 1 (18). – С. 109–113.

ВКЛЮЧЕНИЕ ШКОЛЫ В СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Митин А.Е.
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается отношение педагогических коллективов школ, реализующих оздоровительные программы, к участию в сетевом взаимодействии. Анализируются выбор образовательными учреждениями партнеров по организации процесса оздоровления школьников и их готовность к обмену ресурсами.

Ключевые слова: оздоровительные программы, сетевое взаимодействие, здоровьесберегающая среда школы.

INCLUSION OF SCHOOL IN NETWORK INTERACTION FOR THE PURPOSE OF IMPROVEMENT OF PUPILS

Mitin A.E.
Herzen State Pedagogical University of Russia,
St. Petersburg, Russia

Annotation. In article the relation of pedagogical staff of the schools realizing improving programs to participation in network interaction is considered. The choice by educational institutions of partners in the organization of process of improvement of school students and their readiness for an exchange of resources are analyzed.

Keywords: improving programs, network interaction, health saving environment of school.

Многие авторы отмечают, что в условиях становления инновационной экономики в современной России, глобальной конкуренции на рынках инноваций, труда и образования проблема оздоровления школьников приобретает особую значимость. Это связано с тем, что в российском обществе наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья школьников, их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности [1, 2].

По мнению исследователей, такое положение – результат не только длительного воздействия неблагоприятных социально-экономических и экологических факторов. Это и следствие серьезных недостатков в деятельности образовательных и медицинских учреждений, включая несоответствие программ и условий обучения функциональным и возрастным особенностям обучаемых, несоблюдение психолого-гигиенических требований к организации учебного процесса, низкую эффективность физического воспитания учащихся, резкое снижение профилактической работы среди детского населения [3, 4].

В этой связи повышение эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях должна быть систематической и иметь непрерывный комплексный характер. Решение данной задачи возможно при организации сетевого взаимодействия учреждений, заинтересованных в реализации программ оздоровления учащихся и воспитанников.

Наше предыдущее исследование [5] показало, что сетевое взаимодействие в организации оздоровительной работы, затруднено по следующим причинам:

1. Для эффективного взаимодействия в него должны быть включены организации, относящиеся к разным ведомствам: образовательные, спортивные, медицинские и др. В то же время, недостаточно разработана нормативно-правовая база, определяющая статус каждого учреждения и систему управления сетевым взаимодействием.

2. Взаимодействие на данном этапе осуществляется для проведения разовой акции. У работников различных организаций нет четких представлений и понимания того, в какое учреждение можно обратиться за помощью, какое учреждение обладает ресурсами для решения конкретной проблемы.

3. Функционирование организаций в условиях сети предполагает целенаправленное привлечение различных ресурсов иных учреждений (информационных, методических, кадровых и др.) для решения задач оздоровления учащихся или воспитанников. Но опыт работы различных организаций по привлечению школьников к оздоровительной работе не систематизирован, отсутствует база данных о потенциальных субъектах сетевого взаимодействия.

4. Одним из значимых результатов взаимодействия учреждений по оздоровлению школьников является их включение в занятия спортом в детско-юношеских спортивных школах. Однако учреждения, которые реализуют привлекательные для школьников спортивные программы (например, парусный

спорт) находятся, зачастую, в другом районе. Взаимодействие с ними требует налаживания межрайонных связей.

В рамках реализации программы опытно-экспериментальной работы был проведен мониторинг программ, направленных на оздоровление учащихся (воспитанников) образовательных учреждений. В исследовании приняли участие педагогические коллективы школ Московского района Санкт-Петербурга: школы № 370 (программа «Школа здоровья»), школы № 484 (программа «Здоровье – это жизнь») и школы № 496 (программа «Мое здоровье»).

Анализ полученных данных показал следующее. Все программы разработаны творческими группами данных школ. Основной идеей, объединяющей эти программы, является создание здоровьесберегающей образовательной среды и продвижение идей здорового образа жизни среди участников образовательного процесса.

Для реализации всех программ требуются привлечение дополнительных материальных ресурсов и специальное обучение педагогов.

Для реализации программ «Школа здоровья» и «Мое здоровье» целесообразно долговременное взаимодействие школы с другими учреждениями для решения общих задач. Для реализации программ «Здоровье – это жизнь» школе требуется иной вариант – кратковременное взаимодействие с другими учреждениями для решения конкретной задачи.

Интересным представляется выбор школами партнеров для реализации своих программ, направленных на оздоровление учащихся. В первую очередь это медицинские учреждения, далее идут учреждения культуры, учреждения, реализующие социальные программы, и заканчивают список образовательные учреждения.

Обращает на себя внимание тот факт, что ни в одной из школ партнером не выступают учреждения, реализующие программы, направленные на организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Это можно объяснить либо незначительной ролью, которую отводят авторы программ этой сфере деятельности обучающихся, либо отсутствием связей с учреждениями данного профиля в районе.

В рамках сетевого взаимодействия все учреждения в первую очередь хотели бы получить дополнительно электронно-информационные и материальные ресурсы, в меньшей степени – методические.

По вопросу передачи ресурсов в «общее пользование» сети мнения участников исследования разошлись: одно учреждение готово «делиться» всеми ресурсами, другое – только частью, а у третьего нет таких ресурсов, которые оно могло бы предложить «сети».

Тем не менее все школы высказались «за» расширение научно-методического взаимодействия с учреждениями, реализующими программы формирования, сохранения и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Библиографический список

1. Гертнер, С.В. Формирование готовности будущих учителей к оздоровительной работе с детьми в летних лагерях: дис. … канд. пед. наук / С.В. Гертнер. – Екатеринбург, 2005. – 212 с.
2. Малинин, В.М. Развитие системы физкультурно-оздоровительной деятельности сельской школы: дис. … канд. пед. наук / В.М. Малинин. – М., 2009. – 176 с.
3. Семенов, В.Н. Гигиеническая оценка влияния физического воспитания и оздоровительной работы на состояние здоровья детей, проживающих в экологически неблагополучных районах: дис. … канд. биол. наук / В.Н. Семенов. – Иркутск, 2004. – 132 с.
4. Синицын, Ю.Н. Педагогические условия воспитательно-оздоровительной работы в общеобразовательном учреждении: дис. … канд. пед. наук / Ю.Н. Синицын. – Краснодар, 1999. – 175 с.
5. Филиппов, А.Ю. Сетевое взаимодействие в сопровождении занятий физическими упражнениями детей с ограниченными возможностями здоровья / А.Ю. Филиппов, А.Е. Митин, С.О. Филиппова // Инклюзия в физической культуре и спорте: мат-лы науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2015. – С. 176–181.

ОСВЕЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СМИ. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕДИА НА ПРОВЕДЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Немцева Е.В.
Ростовский государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Спорт является неотъемлемой частью жизни общества и все больше укореняется в ней. Также спортивные состязания являются главенствующей темой для репортажей, статей, рекламных роликов, сюжетов, информационных сообщений в социальных сетях, не теряя своей актуальности. Влияние современных технологий и новых медиа благоприятно отражается на этой сфере жизни людей, представляя ее в новом свете и увеличивая интерес к ней.

Ключевые слова: современные технологии, спортивные состязания, мультимедиа коммуникации, социально-психологическая роль спорта.

COVERAGE OF SPORTS MEDIA. THE IMPACT OF MODERN MEDIA ON THE CONDUCT AND ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS

Nemzeva E.V.
Rostov state technical University,
Rostov-on-Don

Annotation. Sport is an integral part of life and more rooted in it. Also, sports are the dominant theme for stories, articles, commercials, stories, informational mes-

sages in the social networks without losing its relevance. The impacts of technology and new media has a positive impact on this area of people's lives by presenting it in a new light and increasing interest in it.

Keywords: modern technologies, sports, media communication, social-psychological role of sport.

В современном мире спор уже давно перестал восприниматься как банальный принудительный способ оздоровления. Для многих людей, стремящихся к поддержанию своего здоровья и тела в надлежащем состоянии, спорт – это образ жизни. Здоровье, правильное питание, хорошая физическая подготовка, режим, соблюдение определенных норм и правил – все это является основным составляющим сегодняшнего крупного молодежного движения. Все больше и больше молодых людей приобщаются к активному образу жизни. Их внимание привлекается к этому как раз при помощи современных медиа и СМИ.

Средства массовой информации и современные медиа оказывают ощутимое влияние на освещение спортивных мероприятий в кругах определенных групп общественности. Привлечение к спортивной тематике мероприятия в первую очередь направлено на детей, подростков, молодежь. Несложно догадаться, где проводят большинство свободного времени школьники и студенты – конечно в интернете. Не обходятся без внимания и взрослые люди, проводящие весь день, сидя без движения в душном офисе. В их распоряжении так же находится интернет и медиа. В современно мире реклама, новости, уведомления, размещение информации о проводимых мероприятиях, событиях, конкурсах, акциях, скидках и т.д. располагается на просторах всемирной паутины и находится в открытом доступе. Информирование целевых аудиторий через размещение информации о грядущих спортивных соревнованиях, эстафетах, чемпионатах на сайтах, интернет-порталах, в социальных сетях существенно увеличивают уровень осведомленности и информированности потенциальных участников. Таким образом, можно сделать вывод, что первым важным пунктом в освещении спортивных мероприятий современными медиа является высокий уровень информированности потребителя.

Вторым важным пунктом можно назвать повышение лояльности, или создание и улучшение благоприятного имиджа мероприятия в глаза общественности. К примеру, просто никому не известные соревнования, которые проводятся в городе и не имеют хорошей рекламы, отзывов, поддержки со стороны, спонсоров не привлекут должного внимания. В то время как соревнования, информация о которых взорвала интернет, при этом она включает в себя историю и отзывы о предыдущих проведенных соревнования (1-2 года назад), фотоотчет, призы, наличие информации о присутствии СМИ на данном событии, обязательное оглашение спонсоров (если они есть). Данные об успешном проведении подобных соревнований, о наличии подарков и поддержке увеличивает уровень доверия и престиж мероприятия.

Третьим пунктом можно назвать акцентирование внимания на важности спорта в жизни людей и на проблемах, которые могут возникнуть при его отсутствии. Важную функцию выполняет здесь социальная реклама. Все больше и больше людей сегодня начинают заниматься спортом и правильно питаться, следить за фигурой и здоровьем. Все это тоже заслуга интернета. Пропаганда активного образа жизни и отказа от ленивого времяпрепровождения пополняется большим числом сторонников каждый день именно благодаря размещению информации о пользе спорта, его преимуществах, эффективности в достижении целей, а так же о том, чем рискует человек, предпочитающий проводить время в кафе разряда «fast food». Здесь срабатывают два психологических фактора: первый – это люди, действительно заинтересованные в улучшении и продуктивности, второй – так называемый стадный инстинкт, «как все».

Также медиа оказывают влияние и на само проведение спортивных игр, так, скажем, внедряются в их структуру. На многих городских спортивных праздниках, таких как «Sport City Day», организаторы просят участников и зрителей делать фотографии и размещать их в различных интернет-порталах и в социальных сетях с использованием определенных хэштегов (своеобразные гиперссылки). У этой незатейливой просьбы есть своя цель: простимулировать информирование общественности, и привлечь больше внимания. Помимо этого, в социальных сетях разыгрывается множество призов и поощрений, которые так же привлекают людей.

Социальная значимость спорта, огромный интерес к нему, вызванный непредсказуемостью результатов, интригой, которые присущи соревнованиям и привлекающие внимание фанатов и болельщиков, делают спорт привлекательным для размещения разъяснения его проблем журналистами всевозможных изданий, для репортажей и статей о наиболее серьезных соревнованиях. Спортивные репортажи вызывают столь высокий интерес многочисленной аудитории, что становятся важными объектами, на фоне которых размещается реклама. Действительно, если перед экраном собираются сотни тысяч болельщиков, то переданное в кратком информационном сообщении донесение сразу улавливается многочисленной целевой аудиторией. Также спортивным новостям отводится отдельная рубрика или раздел, определенное место и время в эфире. Спортивные состязания представляют собой красочные зрелищные мероприятия. Это обстоятельство также делает их привлекательными для создателей рекламных роликов. Одной из создателей самой эффективной спортивной рекламы является фирма спортивных товаров Nike. Их рекламные ролики всегда понятны, доступны и информативны, и, что не менее важно, они никогда не отдаляются от темы спорта и соревнований.

Таким образом, мы видим, что спорт является неотъемлемой частью жизни общества и все больше укореняется в ней. Так же, спортивные состязания являются главенствующей темой для репортажей, статей, рекламных роликов, сюжетов, информационных сообщений в социальных сетях, не теряя своей ак-

туальности. Влияние современных технологий и новых медиа благоприятно отражается на этой сфере жизни людей, представляя ее в новом свете и увеличивая интерес к ней. Важнейшая социально-психологическая роль спорта влечет к нему внимание специалистов различных отраслей. Средства массовой информации подробно освещают крупные соревнования, как в специальных спортивных программах, так и просто в новостях. Победители состязаний становятся знаменитостями, превращаются в образцы для подражания. Их фотографии, интервью с ними используют в рекламных целях не только в бизнесе, но в политической и социальной рекламе. Доминирование спортивных репортажей, программ в эфире радио и телевидения, отчетов в прессе, становится лишь подтверждением выше сказанных слов.

Библиографический список

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010.
2. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009.
3. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды: мат-лы всерос. науч. практ. конф., 25–27 нояб. 2011 г. Волгоград.
4. Чесебиева, С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 8–12.
5. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф. Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СТУДЕНТОВ ВОЛГУ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

Никитин С.О., Швардыгулин А.В.
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направление атлетизма, как пауэрлифтинг, или силовое троеборье. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. В последние годы пауэрлифтинг приобрёл особую популярность среди студентов вузов.

Ключевые слова: силовое троеборье, пауэрлифтинг, сборная команда, спортсмены.

STUDY OF METHODOLOGY FOR TRAINING OF VOLGOGRAD STATE UNIVERSITY STUDENTS POWERLIFTING TEAM

Nikitin S.O., Shvardygulin A.V.
Volgograd State University,
Volgograd, Russia

Annotation. In the last decade, such kind of athleticism as weightlifting or powerlifting is developing very rapidly. Powerlifting is the youngest kind of competitive exercises among such athletic sports as weightlifting, bodybuilding, and kettlebell lifting. In recent years, powerlifting's become particularly popular among university students.

Keywords: weightlifting, powerlifting, picked team, sports players.

В процессе тренировки в силовом троеборье происходит укрепление опорно-двигательного аппарата; усиливается кровообращение в мышечных тканях, что способствует их развитию. Упражнения со штангой положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, возрастает сопротивляемость к заболеваниям [4].

Цель исследования – найти наиболее эффективную методику тренировки сборной команды студентов ВолГУ по пауэрлифтингу в подготовительном периоде (на примере становой тяги).

Задачи исследования:

1. Определить ошибки студентов (членов сборной команды ВолГУ по пауэрлифтингу), при выполнении становой тяги.
2. Устранить ошибки, выявленные в процессе исследования.
3. Провести сравнительный анализ результатов исследования техники выполнения становой тяги.
4. Дать практические рекомендации по устранению ошибок в становой тяге.

При решении поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературы по указанной проблеме, педагогическое наблюдение и математическая обработка данных. Первый метод используется для расширения знаний по интересующему нас вопросу. Наблюдение и запись тренировочных подходов проводились с целью обнаружения ошибок при выполнении становой тяги. Для устранения характерных ошибок выполнения соревновательных упражнений был разработан недельный микроцикл тренировки, в который наравне с общепринятыми упражнениями на развитие силовых возможностей студентов были включены дополнительные упражнения целевой направленности. Максимальная нагрузка специальных упражнений приходится на 1-й и 5-й день микроцикла. Максимальный объем дополнительных целевых упражнений приходится на 2-й, 3-й и 6-й день микроцикла. Все упражнения применялись изометрическим методом. Суть изометрических упражнений заключается в том, что в течение 6–12 секунд

затрачивается максимальное усилие на противодействие сопротивлению того или иного объекта. Именно это отличает изометрические упражнения, при которых сокращение мышцы вызывает лишь ее напряжение, от изотонических, в ходе которых из-за сокращения мышцы меняется ее длина.

Предварительно снимались на видеокамеру соревнования по пауэрлифтингу «Серебряная штанга» (Волгоград, ноябрь 2011 г.). В протоколах отмечались ошибки спортсменов, выявленные при выполнении упражнения.

Исследование проводилось с сентября 2011 года по май 2012 года, в период проведения соревнований, что предполагает наивысший показатель спортивной формы испытуемых. В исследовании принимали участие студенты ВолГУ – 12 человек, члены сборной команды по пауэрлифтингу (к началу исследования не имеющие спортивного разряда). Методика проведения исследования заключалась в следующем. На первом этапе изучалось состояние проблемы исследования (из литературных источников), уточнялись задачи исследования (сентябрь – октябрь 2011 года). На втором этапе выявлялся уровень технической подготовки и методы исследования (ноябрь 2011 и январь 2012 года). На третьем этапе проводилось наблюдение, и велись фото и видеозапись соревнований по пауэрлифтингу в зачет межвузовской универсиады (апрель 2012 года). На четвертом этапе обобщались и анализировались полученные данные исследования, делались выводы (май 2012 года).

По результатам проведенного нами исследования было выявлено, что применение данной методики позволило усовершенствовать технику, за счет этого увеличить показатели в становой тяге: 5 студентов выполнили норматив I взрослого разряда и 7 – норматив II взрослого разряда.

Из анализа литературы и проведенных исследований можно сделать вывод, что данный вопрос в обозначенной области недостаточно изучен и основной упор ложится на техническую подготовку. Л. Остапенко и С. Смолов выделяют два основных направления:

1. Овладение совершенной техникой, позволяющей достичь максимальных результатов в тяге [5].

2. Индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования [6].

Вывод. Применение изометрического метода в тренировочном процессе позволяет добиться более высоких результатов в силовой подготовке студентов. Силовая подготовка, построенная на использовании изометрического метода, оказывает положительное влияние на показатели физической подготовленности и физического развития и может быть рекомендована для занятий со студентами, специализирующимися в пауэрлифтинге. Данная методика может быть рекомендована для учебно-тренировочных занятий в условиях вузов тренерам, занимающихся со спортсменами ниже среднего уровня.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

2. Журавлев, И. Пауэрлифтинг / И. Журавлев // Спорт в школе. – 1996.
3. Коршунова, А.В. Пауэрлифтинг / А.В. Коршунова. – Хабаровск, 1998.
4. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / В.Л. Муравьев. – М.: Светлана П, 1998.
5. Остапенко, Л. Пауэрлифтинг / Л. Остапенко // Теория и практика телостроительства. – 1994. − № 13. – С. 44–47.
6. Смолов С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С.Ю. Смолов // Атлетизм. − 1990. − № 12. – С. 3–13.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОКСЕРОВ (ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Нимгиров А.С., Мамаева Е.С., Балдашинов И.Т.
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова, г. Элиста
Насевич С.В.
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Система совершенствования технико-тактического мастерства боксеров направлена на детерминированные формы организации спортивной тренировки, ориентированные на подготовку главным соревнованиям сезона. Научно обоснованных подходов, на основе которых совершенствование технико-тактического мастерства боксеров может быть модернизирована и модифицированная с учетом серии ответственных стартов в течение сезона. Большинство специализированных разработок имеют частный характер и занимают особое место в тренировочном процессе для групп спортивного совершенствования. Они не связаны или связаны немного с системой управления тренировочным процессом в целом.

Ключевые слова: технико-тактическое мастерство, спортивная тренировка, спортивное совершенствование, бокс.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL OF THE BOXERS (GROUPS OF SPORTS PERFECTION)

Nimirov A.S., Mamaeva E.S., Baldachinov I.T.
Kalmyk State Universitythem. B.B. Gorodovikov, Elista
Nasevich S.V.
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Annotation. System improvement of technical and tactical skill of the boxers focused on deterministic forms of organization of sports training that focus on training the main competitions of the season. Evidence-based approaches, on the basis of which the improvement of technical and tactical skill of the boxers can be upgraded

and modified taking into account a series of responsible competitions during the season. Most specialized developments are private in nature and have a special place in the training process for groups of sports perfection. They are not affiliated or associated with a little system of management of the training process as a whole.

Keywords: technical-tactical skill, sports training, sports improvement, Boxing.

Актуальность. Планирование технико-тактического процесса тренировки мало связано с размером и функциональной направленностью тренировочного занятия, особенно в тот период, когда осуществляется непосредственная подготовка к соревновательной деятельности [2].

Как правило, они ориентированы на формирование технико-тактической готовности спортсменов к бою, но не учитывают структуру специальной выносливости боксеров [5].

Цель исследования – научное обоснование построения процесса подготовки юных боксеров, изучить принцип многолетнего планирования общих и специальных средств тренировочного воздействия в учебно-тренировочном процессе подготовки юных боксеров, для совершенствования технико-тактического мастерства.

Методы и организация исследования. Общенаучные (теоретический анализ методической литературы); социологические; педагогические (наблюдение, тестирование), методы математической статистики.

Научно обоснованные методы управления тренировочным процессом могут быть использованы в виде системного подхода к организации спортивной подготовки в течение года и в отдельных структурных компонентах спортивной тренировки, которые нуждаются в коррекции в зависимости от целевых установок периода подготовки и соревновательной деятельности.

Необходимость реализации такого подхода в боксе не вызывает сомнения, в связи со значительными изменениями в правилах соревнований, структуре календаря, статусе спортсменов и т.п., природным образом повлияло на структуру спортивной подготовки, прежде всего на содержание тренировочного процесса боксеров.

Возникает проблема модернизации современной подготовки в боксе, и обеспечивает влияние факторов ее совершенствования в совокупности с теми компонентами спортивной подготовки боксеров, которые имеют эмпирическое и научное обоснование, эффективность которых подтверждена практикой.

Следует выделить три разновидности оперативных планов тренировки боксеров: планы на одно занятие, план на один тренировочный день, план на микроцикл подготовки [4].

В соответствии с основной направленностью тренировочных занятий в практике бокса принято различать занятия по общей физической подготовке, совершенствованию технико-тактического мастерства, боевой практике. Каждое из этих занятий имеет свои особенности.

Занятия по ОФП занимают большое место в общей системе подготовки боксера, особенно на общеподготовительном этапе. Они направлены на повы-

шение общей тренированности спортсменов и развитие основных физических качеств [1].

Занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие специальных двигательных качеств и навыков, необходимых именно в боксе [1].

Интенсивность таких занятий меняется в значительных пределах в зависимости от своеобразия средств и методов, применяемых в соответствующем занятии.

Занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства направлены на развитие и совершенствование сугубо специальных навыков и тактических действий. Основным средством в этих занятиях являются упражнения с партнером в перчатках по изучению технических и тактических приемов, а также условные бои. Условные бои проводятся в высоком темпе и приближаются к естественным условиям боксерского поединка [1].

Занятия по боевой практике преследуют цель подготовить боксера к предстоящим соревновательным нагрузкам, а также закрепить навыки в технике и тактике в условиях, приближенных к соревновательным.

Результаты экспериментальных исследований позволили установить структуру функциональных возможностей организма боксеров [2].

Реализация этого направления впервые позволила сформировать специализированную направленность тренировочного процесса в период подготовки, направленной на формирование резервов функционального обеспечения специальной выносливости в боксе.

Суммарное соревновательную нагрузку, по данным исследователей, не должно превышать 10–15 боев в год, а цель соревнований, кроме формирования боевого опыта, должна заключаться в овладении техникой и тактикой бокса. При этом отдельные авторы [6] отмечают, что планирование средств общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе боксеров кадетов и юношей требует научного обоснования и углубленного изучения.

Экспериментальные ментальная программа (табл. 1) основывалась на том, при выборе физических упражнений для повышения наиболее важных компонентов общей и специальной физической подготовки боксеров целесообразно уменьшать объемы второстепенных видов подготовки и увеличивать за счет этого объемы ведущих сторон подготовки спортсмена.

Таблица 1 *– Специальная физическая подготовка (%)*

Мц	Скорость		Сила		Стойкость		Ловкость		Условный бой	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	9	6	2	1	20	15	8	6	8	7
2	4	3	2	1,5	15	9	4	3	10	4
ВСЕГО	13	9	4	2,5	35	24	12	9	18	11

Отличительной особенностью этапа является то, что значительное время в подготовке боксеров отводится занятиям в условиях учебно-тренировочных

сборов (рис. 1). При этом структура годового цикла полностью подчиняется календарю соревнований, а потому не отличается стабильностью и не позволяет полноценно использовать многоцикловую периодизацию тренировочного процесса со всеми негативными последствиями этого [3].

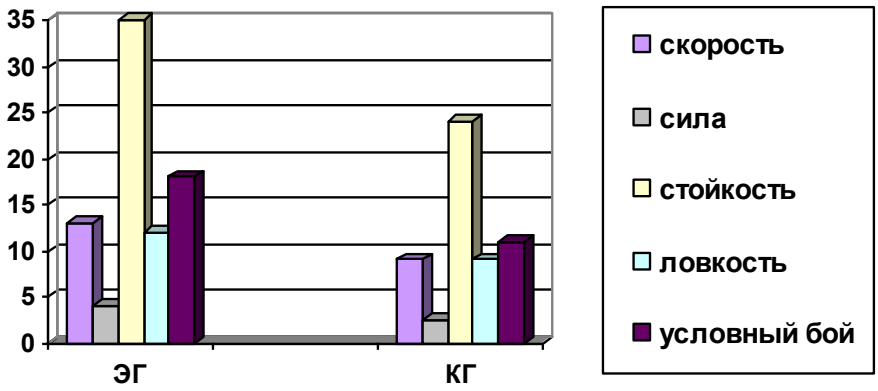


Рисунок 1 *– Результаты специальной физической подготовки (%)*

Поэтому авторы рекомендуют осуществлять планирование больших циклов тренировки на основе их продолжительности в 3–6 месяцев и выделяют подготовительный период; переходный период (нужен только после серии напряженных соревнований или после одного, но наиболее ответственного, в остальных случаях - после каждого цикла применять кратковременные снижения нагрузок с их последующим наращиванием).

Полученные данные свидетельствуют, что суммарный объем тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе должен составлять при 5-разовых занятий в неделю, обобщенные данные приведены в таблице 2.

Исследования по изучению особенностей развития компонентов общей [6] и специальной [3] подготовленности боксеров на разных этапах подготовки свидетельствуют о неравномерности и гетерохронность этого процесса, что обусловлено возрастом юных спортсменов и этапом подготовки (рис. 2).

Таблица 2 *– Планирование тренировочных средств в периоде соревнования у боксеров (группы спортивного совершенствования)*

Показатель	**Этап, специальная подготовка**
Продолжительность этапа	15 дней
Количество: тренировочных дней; тренировочных занятий	12 28-30
Чистое время тренировочной работы (*общий объем, мин*)	1200-1300
Объем ОФП, %	45-50
Объем СП, %	50-55
Объем интенсивной работы при ЧСС больше 155 уд./мин (%)	350-400 (29-32)
Объем работы максимальной интенсивности (7-8 зоны, ЧСС больше 180 уд./мин), мин (%)	120-140 (8-10)
Общая нагрузка	4600-5000

Они могут стать основой для разработки многолетнего плана совершенствования общих и специальных качеств, способностей и возможностей юных боксеров в процессе многолетней подготовки.

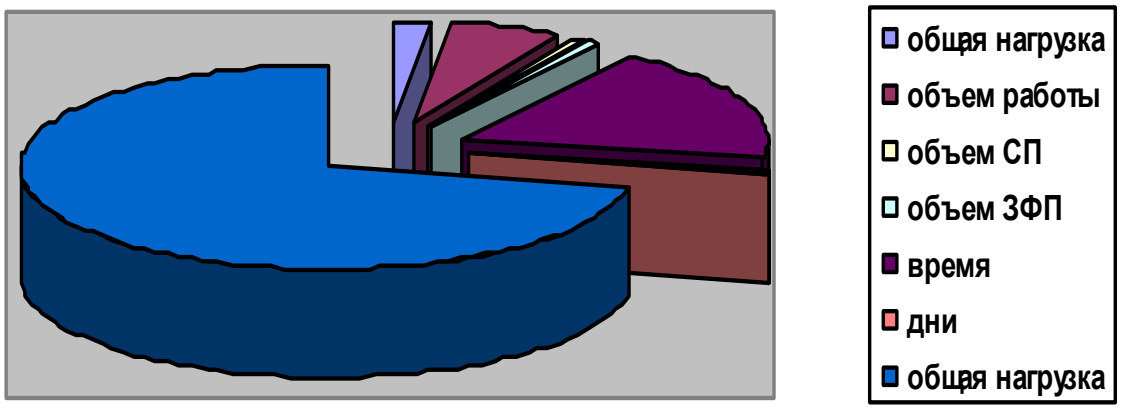


Рисунок 2 *– Круговая диаграмма планирования тренировочных средств в периоде соревнования у боксеров (группы спортивного совершенствования)*

Вывод. Полученные результаты дают основание отметить, что одним из основных принципов многолетнего планирования общих и специальных средств тренировочного воздействия в учебно-тренировочном процессе подготовки юных боксеров должна быть учтена особенность возрастных закономерностей развития отдельных систем и всего организма в целом.

Особое значение реализация этого принципа приобретает на возрастном этапе, когда еще не завершились активные процессы роста и развития организма юных боксеров.

Библиографический список

1. Калмыков, Е.В. Многолетняя подготовка боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 7–9.

2. Мищенко, В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – М.: Научный мир, 2007. – 351 с.

3. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – М.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.

4. Платонов, В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

5. Свечение, М.П. Динамика специальной работоспособности боксеров сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М.П. Свечение // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 55–63.

6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

7. Шаповалов, Д.С. Бокс. Мировые звезды / Д.С. Шаповалов. – М.: Чайка, 2013. – 506 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КАК СПОСОБ ПРОЕКТИРОВАНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕАЛИЗУЮЩЕГО ИДЕИ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

Певицына Л.М.
Ростовский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В условиях введения ФГОС общего образования актуализируется проблема оперативного реагирования системы педагогического проектирования, призванной реализовать нормативные новации. Центральной фигурой реализации инновационных технологий учебного процесса по физической культуре становиться учитель, которому необходимы методическая поддержка и сопровождение в процессе повышения квалификации.

Ключевые слова: обновление содержания и технологического обеспечения образования по физической культуре; теория развивающего обучения; педагогическое проектирование; технологическая карта урока.

THE FLOW CHART AS THE WAY OF DESIGN OF THE PHYSICAL EDUCATION CLASS REALIZING IDEAS OF THE DEVELOPING TRAINING

Pevitsyna L.M.
Rostov institute of professional development and professional retrainings of educators, Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In the conditions of introduction of FGOS of the general education the problem of rapid response of the system of pedagogical design urged to realize standard innovations is staticized. To become the central figure of realization of innovative technologies of educational process for physical culture the teacher for whom methodical maintenance and support in professional development process are necessary.

Keywords: updating of contents and educational and methodical ensuring education on physical culture; the theory of the developing training; pedagogical design; flow chart of a lesson.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования создаёт условия для решения стратегической задачи развития российского образования – повышение его качества, достижения новых образовательных результатов. Сегодня под образовательными результатами понимаются «приращения» в личностных ресурсах обучаемых, которые могут быть использованы при решении значимых для личности проблем. Личностные ресурсы

можно разделить на мотивационные (ценностные ориентации, потребности, запросы, интересы, которые конкретизируются в мотивах деятельности), инструментальные, или операциональные (освоенные универсальные способы деятельности), когнитивные (знания, обеспечивающие возможность ориентации в явлениях действительности, предметные умения и навыки) [4].

Содержание общего образования по физической культуре, направленное на достижение новых образовательных результатов, подразумевает личностное развитие обучающихся в сфере физической культуры посредством освоения различных видов физкультурной деятельности. Для приобретения опыта самоорганизации индивидуальной физкультурной деятельности, готовности осуществлять процесс самообразования в сфере физической культуры, а также для самостоятельного решения задач, направленных на поддержание физического благополучия и активности в различных жизненных ситуациях.

Безусловно, что новые результаты образования в сфере физической культуры не могут быть достигнуты в рамках традиционной образовательной среды. Требуются новые формы организации обучения, новые образовательные методы и технологии, ориентированные на развитие самостоятельной учебной деятельности школьников. Центральным действующим лицом этой многоплановой исследовательской работы, направленной на создание условий для масштабных и многоуровневых инновационных действий, которые сегодня необходимы школе, является учитель. От уровня его подготовленности, профессиональной компетентности, культуры зависит успех предприятия.

Вместе с тем наша пятнадцатилетняя практика работы в региональной системе дополнительного профессионального образования свидетельствует о наличии комплекса затруднений, которые испытывают учителя физической культуры. Одна из составляющих касается затруднений в умениях отбирать, проектировать и реализовать методы и технологии процесса обучения, предусматривающие достижение новых образовательных результатов.

При этом личностная ориентация образования по физической культуре инициирует учителя физической культуры на переосмысление, кардинальную корректировку ранее осуществляемой учебной деятельности и способствует реализации учителем новых образовательных запросов в учебно-воспитательном процессе, основной формой которого является урок. От учителя физической культуры требуется демонстрировать высокий уровень не только и не столько своей специальной подготовки по предмету, а высокий уровень общекультурной подготовки, свободное владение знаниями всех школьных предметов. Становление учителя эрудированного типа возможно только за счёт процесса интенсивного самообразования и саморазвития, в т.ч. в рамках повышения квалификации.

Наличие существующего противоречия актуализирует процесс отбора адекватного содержания дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (ДПП ПК). При разработке ДПП ПК «Физическая культура» мы опирались на требования ФГОС высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), профес-

сиональный стандарт «Педагог», квалификационные характеристики по должности «Учитель», требования ФГОС общего образования и др.

Организационно-педагогические условия повышения квалификации предусматривают пристальное внимание к учёту особенностей взрослых обучающихся, среди которых выделяют пять ключевых: 1) стремление к самостоятельности; 2) значительный объём жизненного опыта, который может использоваться как опора для обучения; 3) готовность учиться в соответствии с задачами развития, которые ставят перед человеком его социальные роли; 4) направленность на практическое применение полученного опыта, смещение интереса с познавательного, на практический; 5) развитие внутренней мотивации [1].

В практике образовательной деятельности нами активно используются коллективные формы организации: группы и команды, которые осваивают совместные профессиональные действия проектирования содержания учебного процесса в предъявляемых меняющихся условиях, так называемые «коллективные субъекты», которые в научной педагогике и дидактике, пока не рассматриваются.

Существенная доля учебного времени на курсах повышения квалификации посвящается освоению и совершенствованию профессиональных компетенций педагогического проектирования содержания урока физической культуры, направленного на достижение новых образовательных результатов, в рамках требований ФГОС. Процедура педагогического проектирования начинается с осмысления понятий проекта и проектирования, их характерных особенностей, целевого назначения, технологических этапов и процедур.

Педагогическое проектирование рассматривается нами как «организованная культурно-обоснованная деятельность, направленная на преодоление возникающих в педагогическом процессе противоречий во взаимосвязи науки и практики с использованием таких процессов, как диагностика, целеполагание, моделирование, конструирование, мониторинг, и приводящая к инновациям на практике» [5].

Проектирование учителем физической культуры содержания урока в условиях новых требований предусматривает иные подходы не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий обучения. Задача учителя состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов деятельности учащихся, ориентированных не только на утилитарное использование ценностей физической культуры, связанных лишь с общей или специальной физической подготовкой в физическом воспитании, а развитие и реализация его гуманизирующих, культурообразующих, системно-деятельностных и развивающих функций.

Так, деятельностный подход в обучении, являющийся основой реализации требований ФГОС общего образования, сформировался в отечественной психологии в 20–30-х годах XX века благодаря трудам Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна. Он основан на концепции «учения через деятельность», предложенной американским ученым Дж. Дьюи, и имеет следующие принци-

пы: учет интересов учащихся; учение через обучение мысли и действию; познание и знание – следствие преодоления трудностей; свободная творческая работа и сотрудничество.

Методические основы этого подхода сформировались в 60-е годы в работах Л.В. Занкова, В.В. Давыдова и А.Н. Леонтьева, других педагогов-ученых и практиков развивающего обучения. Именно в концепции развивающего обучения были впервые в России сформулированы новые цели образования, направленные на развитие личностных качеств: ума, воли, чувств, эмоций, творческих способностей и мотивов деятельности. Далее учеными были рассмотрены идеи развития личности обучающихся не только путём внешних факторов, а благодаря саморазвитию, где обучающийся выступает как субъект собственной деятельности, т.е. сам выходит на поиск истины своими действиями и усилиями и «открывает» её.

Сегодня речь идет не об отдельных методиках реализации учебного процесса, а о педагогической технологии, которая может рассматриваться в трёх аспектах: как концептуальная основа; как содержательный компонент обучения и как процессуальная часть – технологический процесс, где особое внимание уделяется действиям учителя, как дирижера, и действиям обучающихся как исполнителей. Технологии, реализующие деятельностный подход, ломают многие привычные стереотипы подготовки и проведения уроков, меняют саму систему взаимоотношений «учитель-ученик». К педагогическим технологиям, в центр которых ставится личность обучающегося, обеспечение его комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития, реализация его природного потенциала, относятся личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии. В этих технологиях личность обучающегося выступает приоритетным субъектом, она является целью образовательной системы, а не средством.

Способом проектирования учителями инновационного содержания урока физической культуры, с использованием технологии проблемного обучения, является разработка технологической карты урока. «Технологическая карта урока – это обобщенно-графическое выражение сценария урока, основа его проектирования, средство представления индивидуальных методов работы» [3].

Технология проблемного обучения на уроке физической культуры предполагает организацию самостоятельной поисковой деятельности обучающихся по решению учебных проблем под руководством учителя, в процессе которой у обучающихся формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, познавательная активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление, формируются ценностное отношение к физической культуре, личностные смыслы и потребности в физическом совершенствовании, а также умения осуществлять его самостоятельно.

Структура технологии проблемного обучения в форме частично-поисковой деятельности на уроке предполагает следующий алгоритм: 1) самостоятельное обобщение по частным вопросам, предлагаемым учителем; 2) самостоятельная постановка учебной проблемы (формулирование вопроса

или темы урока); 3) активный поиск решения поставленных задач под руководством учителя; 4) самостоятельный вывод (формулирование правила, способа действия и т.п.) и приведение самостоятельно добытых фактов в качестве доказательств версии; 5) воспроизведение нового знания в доступной форме – применение на практике [2].

Учебный процесс, описываемый в технологической карте, строится как интегрированная, целостная система, состоящая из многих компонентов и выстроенная нами на основе характеристик «хорошего урока на основе ФГОС» [6]:

- формулирование темы урока, в соответствии с программой и тематическим планированием, при этом обязательным является постановка проблемы, которая разрешается после изучения темы, что является первым мотивационным фактором, направляющим учителя и детей на получение предметных, метапредметных и личностных результатов;
- целеполагание урока ориентировано на новые образовательные результаты (предметные, метапредметные и личностные); дети принимают посильное участие в постановке цели урока, которая логично вытекают из проблемной учебной ситуации; цель формулируется операционально, т.е. желаемые результаты можно будет оценить определённым инструментарием, а также с учетом наличия двух блоков результатов: базовых – «Выпускник научиться» и углубленных – «Выпускник получит возможность научиться»;
- отбор содержания учебного материала осуществляется на основании образовательной программы, методических материалов и учебника, соответствующих требованиям ФГОС; объем и содержание учебного материала соответствует особенностям возраста, пола, актуального физического и психологического состояния и зоны ближайшего развития учеников, содержит проблемность, вызывает личный интерес и требует проявления жизненного опыта учеников, мотивирует их самостоятельную деятельность;
- применение технологий, методов и форм обучения, оптимальных для конкретных условий и особенностей детского коллектива с доминированием методов мотивации и стимулирования учебной деятельности, использование факторов неожиданности, парадоксальности, занимательности, межпредметности, создания проблемной ситуации, удивления, новизны, успеха, соревновательности, учебной игры, а также мотивация учителя своей личностью, использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения;
- оценивание и контроль качества образования проводится только путём применения усвоенного в измененной и абсолютно новой ситуации, что является обязательным требованием, а также обязательное привлечение учителем обучающихся к самооценке, к её обоснованию и комментарию.

Библиографический список

1. Кларин, М.В. Трансформирующее обучение / М.В. Кларин // Народное образование. – 2016. – № 1. – С. 85–94.

2. Мельникова, Е.Л. Проблемный урок, или как открывать знание с учениками: пособие для учителя / Е.Л. Мельникова. – М., 2006. – 168 с.
3. Мороз, Н.Я. Конструирование технологической карты урока: науч.-метод. пособие / Н.Я. Мороз. – Витебск, 2006. – 56 с.
4. О Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования: доклад Российской академии образования / под ред. А.М. Кондакова и др. // Педагогика. – 2008. – № 10. – С. 9–28.
5. Педагогические основы современного образования: учебное пособие для учителей, аттестуемых на высшую категорию / под ред. В.Г. Гульчевской. – Ростов н/Д: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2006. – 128 с.
6. Поташник, М.М. Чем отличается хороший урок на основе ФГОС от хорошего урока до освоения ФГОС / М.М. Поташник, М.В. Левит // Народное образование. – 2016. – № 1. – С. 101–107.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

Попов В.С.
Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) им. М.И. Платова,
г. Шахты, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы, существующие в спорте, и представлены пути их решения.

Ключевые слова: психологические и физические нагрузки, экстремальные виды спорта, допинг, коррупция, спортивный отбор.

CONTEMPORARY ISSUES IN SPORT

Popov V.S.
South-Russian state Polytechnic University (NPI) M.I. Platov,
Mine, Russia

Annotation. The article describes the main problems in sport, and presented their solutions.

Keywords: psychological and physical stress, extreme sports, doping, corruption, sports selection.

Очень часто приходится слышать то, что спорт является единственным фактором, прямо влияющим на сохранение и укрепление человеческого здоровья. Нет смысла спорить по этому поводу, да никто, и не пытается, ведь польза от занятий физическими упражнениями очевидна, но нужно понимать то, что спорт не является основополагающим моментом в формировании здоровья, это всего лишь один из большого числа факторов, которые составляют здоровый образ жизни. На здоровье человека помимо занятий спортом оказывает влияние

наличие вредных привычек, режим дня, экология, качество продуктов питания, наследственность. В связи с этим глупо говорить о важности лишь только спортивной составляющей. Стоит заметить, что существует множество случаев с летальным исходом молодых спортсменов, которые не выдержали высоких нагрузок. Так, например, прямо во время матча по хоккею остановилось сердце выдающегося спортсмена Алексея Черепанова. А ситуации, когда биатлонисты и лыжники по окончанию своей дистанции просто падают и умирают, стали уже привычными в мире спорта [1].

В любом виде спорта всегда есть место риску и большим нагрузкам на организм: как психологическим, так и физическим. Нередки случаи, когда спортсмены готовы ради победы пойти на любые меры, начиная от приема запрещенных препаратов и заканчивая нанесением ущерба своим соперникам. Стоит отметить и то, что в последнее время количество экстремальных видов спорта (скутеры, квадроциклы, фристайл) очень быстро растет, вытесняя классические и привычные всем легкую атлетику, гимнастику, фигурное катание.

Но ведь невозможно наложить запрет на все эти опасные спортивные направления, нельзя ограничивать человека в познании своих собственных физических возможностей, особенно если учитывать тот факт, что часто полная концентрация помогает многим людям избежать возможной опасности. И вполне закономерность: легче справиться со сложной ситуацией человеку, обладающему большими физическими способностями. В таких случаях спортивная деятельность облегчает выход из проблемных ситуаций, именно по причине этого каждый самостоятельно должен решить для себя, насколько высокая спортивная планка необходима [4].

Частичным разрешением проблем, касающихся противоречий между здоровьем и спортом, может стать улучшение правил в соревновательных процессах, качественное техническое оснащение спортивных залов, совершенствование инвентаря и медицинского контроля, повышение качества профессиональной подготовки тренерского состава. Но даже и с учетом этих моментов вопрос «здоровье и спорт», остается без ответа.

В качестве еще одного противоречия можно выделить тот факт, что спорт стал молодеть. Посмотрите на результаты чемпионатов по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию: рекордных достижений добиваются подростки. Так, например, М. Филатова, Л. Мухина, Ю. Липницкая добивались в 14 лет престижных наград. То, что маленькие спортсмены могут участвовать в спортивных соревнованиях, а также же, собственно, и побеждать в них не вызывает никаких споров, спорные моменты начинаются там, где имеет место быть подготовке таких юных людей без учетов их возрастных особенностей [5].

Ребром стоит и тот факт, что не спорт выбирается для детей, а, наоборот, дети для спорта, и подобная система отбора лишь усугубляет ситуацию: для ребенка это становится целым психологическим испытанием, многие не выдерживают и вовсе забывают про спорт высших достижений. Те методы и особые технологии, которые были отработаны на взрослых, не могут использоваться на

подростках без их адаптации на юношеский контингент, ведь в противном случае говорить о так называемом спортивном долголетии такого юного спортсмена будет неуместно. Это извращает суть спорта, портит спортсменов физически и морально.

Можно выделить еще одну противоречивую проблему, которая буквально подрывает основу спорта. Это хорошо отлаженная система договорных побед, они обговариваются далеко от спортивных залов, стадионов и площадок – в кабинетах или номерах управленцев. Соревновательность вытесняется коррупцией, особенно значительно проявление этого фактора в игровых видах спорта: многие исследователи заявляют, что продаются даже чемпионаты. Это, естественно, оказывает влияние на моральные установки спортсменов, а про зрелищность таких соревновательных игр и говорить нечего. Именно поэтому приходится видеть зачастую пустые трибуны и разочарованных болельщиков. А все почему? Профессиональный спорт ведь, как и эстрада, располагает большим объемом денежных потоков. Несмотря на это, борьба с продажностью игр и судей обязательно должна регулярно проводиться [3].

Нельзя не упомянуть про фармакологическую составляющую спорта, ведь именно там складывает отнюдь не самая приятная ситуация. Применение допинга началось в 70–80-е годы XX века и быстро распространилось по всем видам спорта. Вопрос о допинге неоднозначно воспринимается общественностью. Безусловно, допинг обеспечивает зрелищность любой игры, но как насчет гуманности? Здесь ведь речь идет о чести, и борьба разворачивается не между спортсменами, а меж фармакологами, ведь именно они конкурируют друг с другом: кто же удачнее сможет «накачать» спортсмена? И стоит признать, что в современных спортивных условиях, где каждый ради победы готов на все и вся, решение данной проблемы вряд ли возможно [2].

Нужно понимать, что допинг – это не практика врачей в частном порядке, это хорошо обдуманная совокупность научно-медицинских приемов.

Но, с другой стороны, нельзя отрицать то, что любому спортсмену нужны силы для восстановления от нагрузок, особенно если дело касается спорта высших достижений, ведь после многочисленных тренировок организм не может быстро прийти в норму без поддержки фармакологических препаратов. Иными словами, если не применять допинг для поддержания физического тонуса, то мало кто сможет проводить регулярные тренировки в олимпийских объемах, к тому же отрицательные результаты многократных нагрузок неизбежно сказываются на психическом и физическом здоровье. В связи с этим многие задаются вопросом: почему людям, которые занимаются экстремальными видами деятельности (например, космонавты или шахтеры), не запрещается принимать фармакологические препараты для восстановления своих сил, а спортсменам подобное грозит исключением из соревнований. В настоящее время поднимается вопрос о легализации допинга под предлогом увеличения сопротивляемости организма к внешним нагрузкам, напряжению и вирусным болезням.

Почти каждая игра в спорте высших достижений не может обойтись без допингового скандала, что ставит работу специальных организаций, осуществ-

ляющих борьбу с использованием запрещенного в спорте препарата, под сомнение. Необходимо также отметить, что все те спортсмены, что были пойманы на приеме таких средств, могут попрощаться с будущим чемпиона, ведь таким надолго закрывают все двери в мир большого спорта.

Итак, для того, чтобы решить обозначенные выше проблемы, необходимо проводить комплексное улучшение качественной составляющей научно-образовательной сферы в спорте. Спортивная культура должна привлекать новые ресурсы для пропаганды и привлечения людей во всеобщее спортивное сообщество.

Библиографический список

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издат. центр «Академия», 2010. – 272 с.

2. Бальсевич, В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 29–30.

3. Понкин, И.В. Коррупция в спорте / И.В. Понкин, А.А. Соловьев, А.И. Понкина // Вестник Екатерининского института. – 2014. – № 3 (27).

4. Халикова, В. Экстремальный спорт в городе: образ и стиль [Электронный ресурс] / В. Халикова. – Режим доступа: http://www.win.ru/subculture/1956p.html.

5. Гайл, В.В. Краткая история физической культуры и спорта: учебно-метод. пособие / В.В. Гайл. – Екатеринбург: Уральский государственный технический университет – УПИ, 2006.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Попович А.А.
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. В работе рассмотрено влияние игровых видов спорта, в частности баскетбола, на развитие двигательных способностей у студентов высших учебных заведений, методика и способы проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, физическая активность, учебно-тренировочные занятия.

THE DEVEIOPMENT OF MOTIONAL ABILITIES IN BASKETBALL

Popovich A.A.
Volgograd State University,
Volgograd, Russia

Annotation. In the present work the influence of playing sports, basketball in particular, on the development of university students' motional abilities, methods and the ways of giving physical education classes were considered.

Keywords: basketball, sport, physical activity, exercise classes.

Актуальность. В условиях состязательной деятельности наблюдается серьезное увеличение количества ситуаций, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих обстоятельствах, которые требует наличия у спортсмена молниеносной реакции, находчивости и способности к концентрации, а так же переключения внимания с одного объекта на другой, временной пространственной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти способности или качества в теории физического воспитания связывают с понятиями скорость и ловкость – умение человека оперативно, быстро и самое главное целесообразно, то есть наиболее рационально, изучать новые двигательные действия, успешно выполнять двигательные задачи в быстро изменяющихся условиях. Занятия баскетболом, эффективно помогают приобрести смелость, настойчивость, решительность, уверенность в собственных силах, чувство коллективизма. Такое разнообразное и комплексное воздействие на занимающихся дает полное основание считать баскетбол не только интересным игровым видом спорта, но и одним из наиболее действующих средств физического и высоконравственного воспитания.

Студенческая молодежь считает баскетбол игрой крепких, стремительных и упорных, поскольку баскетбол − командное единоборство, в котором важен индивидуальный стиль и кооперация в преодолении тактических задач на пользу всей команды. Постоянное изменение характера игровой ситуации, высокая эмоциональность позволяет воспитывать здоровых, физически мощных спортсменов устойчивых к стрессу.

Сборная команда ВолГУ по баскетболу (юноши) многократно становилась победителем Универсиады вузов г. Волгограда, Студенческой лиги Волгоградской области по баскетболу.

Цель физической подготовки членов сборной команды ВолГУ по баскетболу – совершенствование функциональных способностей, гарантирующихся улучшение работоспособности спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Отличная спортивная форма членов сборной команды Волгоградского государственного университета по баскетболу – гарантия быстроты, выносливости и силы в ходе проведения соревнований.

Важная часть физической подготовки студентов − сложность в отделении её от других видов тренировок. Так как выносливость, сила и быстрота не появляются сами по себе, то для их проявления требуется активная тренировочная работа. Таким образом, для максимального развития любого двигательного навыка очень важны физические качества. И «коэффициент полезного действия» этих движений зависит от правильности их исполнения и степени интенсивности.

Основными задачами физической подготовки в сборной Волгоградского государственного университета по баскетболу являются:

− совершенствование спортивной формы спортсменов;
− совершенствование физических возможностей;
− увеличение работоспособности на игровой площадке;
− развитие ключевых физических качеств.

В учебно-тренировочном процессе сборной команды Волгоградского государственного университета по баскетболу особое внимание уделяется физической подготовке, нацеленной на конкретное изучение навыков игры: ведению мяча, передачам, броскам и т.д., а именно:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц рук, ног, туловища (сила играет главенствующую роль в овладении навыками игры, поэтому развитию силы уделяется серьезное внимание в тренировочном процессе с первых этапов подготовки);
- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой) (благодаря выносливости спортсмены могут продолжительное время выполнять специфические игровые действия);
- упражнения общего и специального воздействия для развития скорости и быстроты передвижения (быстрота − ключевой элемент в баскетболе и одно из ключевых качеств баскетболиста);
- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (развитие ловкости позволяет преодолевать сопротивление соперников и осуществлять качественные передачи);
- упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (игра команды тем эффективнее, чем больше амплитуда движений каждого отдельно взятого игрока).

Заключение. Для обучающихся высших учебных заведений физическая активность является не только способом поддержать свою спортивную и игровую форму, но и средством психологической и эмоциональной разгрузки в учебное и внеучебное время.

Регулярно занимаясь баскетболом можно добиться серьезных результатов, кроме того этот вид спорта развивает у студенческой молодежи целый комплекс полезных и нужных двигательных способностей. Физические упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, обеспечивают поддержание и улучшение спортивной формы студентов, тем самым положительно влияя на их здоровье.

Библиографический список

1. Шлемова, М.В. Самостоятельная тренировка как один из факторов повышения индивидуального мастерства баскетболистов / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Международный журнал экспериментального образования. − 2010. − № 2. − С. 61.

2. Аракчеев, Д.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Аракчеев Д.А., Зуева И.А. // Молодежный научный форум: гуманитарные науки: мат-лы XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф., август 2014 г. − С. 55–61.

3. Левин, В.М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом [в школьной секции] / В.М. Левин // Физическая культура в школе. – 1983. − № 3.− С. 15–18.

4. Попович, А.А. Баскетбол: учебно-метод. пособие / А.А. Попович. – Волгоград: Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2011. – 78 с.

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ

Трунин В.В., Кораблева Е.Н.
Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова,
БГТУ «Военмех»,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье приводятся индикаторы сформированности компетенции по физической культуре у студентов, обучающихся в вузах культуры и искусств, в рамках ФГОС 3+. Приводится тематика теоретических и методико-практических занятий. В статье представлена шкала оценивания сформированности компетенции.

Ключевые слова: компетенция, физическая культура, оценочные средства сформированности компетенции.

TECHNOLOGY IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»" IN UNIVERSITIES

Trunin V.V., Korableva E.N.
Saint-Petersburg state Conservatory N.A. Rimsky-Korsakov,
BSTU "Voenmech",
Saint-Petersburg, Russia

Annotation. The article presents the indicators of formation of competence of physical culture of students in the universities of arts and culture, in the framework of the FSES 3+. Is the subject of theoretical and methodical-practical training. The article presents the scale of assessment of formation of competences.

Keywords: competence, physical culture, assessment tools of formation of competence.

Компетенция выпускника вуза культуры и искусств по направлениям подготовки с квалификацией (степенью) «бакалавр», в области физической культуры входит в систему общекультурных компетенций и представлена в одной многокомпонентной компетенции: «Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Целью данной работы является разработка индикаторов оценки сформированности этой компетенции в процессе обучения по дисциплине «Физическая

культура» в Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н.А. Римского-Корсакова.

Дисциплина «Физическая культура» в Санкт-Петербургской государственной консерватории реализуется на четырех курсах обучения студентов. Она проводиться по 5 модулям – физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация и подготовка к сдаче норм ГТО. Первый модуль – физическое воспитание реализуется в первом семестре, является обязательным для всех студентов по всем направлениям и профилям подготовки. Начиная со второго семестра, студенты выбирают один из четырех элективных модулей, который в течение последующих семи семестров будет являться для них обязательным. Дисциплина реализуется в объеме 72 часов в форме теоретических и методико-практических занятий и в объеме 328 часов учебно-тренировочных занятий [1].

В каждом семестре оценка освоения компетентности проводится через дескрипторы «знать», «уметь», «владеть» с проставлением промежуточного зачета, а в восьмом семестре - дифференцированного зачета.

В первом семестре приоритет отдается освоению теоретических знаний. Контроль - подготовка реферата и освоение методик простейших видов физкультурно-оздоровительных занятий: утренняя гимнастика, самостоятельные занятия. На последующих семестрах предпочтение отдается формированию двигательных умений, навыков, овладению техникой видов спорта и оздоровительных систем [2].

В наших исследованиях было установлено, что основными критериями оценки сфомированности компетенции по физической культуре студентов вузов культуры и искусств будут являться:

- личный опыт использования средств, методов, практических умений и навыков общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- уровень физической подготовленности, необходимый для освоения профессиональных умений и навыков;
- эффективность плана использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки по профилактике травматизма на производстве и в борьбе с профессиональными заболеваниями;
- эффективность плана использования физкультурно-спортивной деятельности после окончания учебного заведения.

Оценка сформированности компетенции у студентов можно подразделить на четыре уровня.

Первый уровень (ознакомительный): знакомство с основным кругом вопросов по дисциплине; выполнение двигательной деятельности, не требующей глубокого понимания проблем.

Второй уровень (базовый): широкое использование знаний по различным разделам физической культуры в стандартных ситуациях, предусматривающих ограниченную самостоятельность в принятии решений.

Третий уровень (углубленный): деятельность, связанная с решением проблем в различных условиях, предусматривает достаточную самостоятельность в принятии решений.

Четвертый уровень разработки плана и методики индивидуальных и групповых занятий и тренировок, системы рационального питания и здорового образа жизни как для личного пользования и для различных коллективов занимающихся физической культурой и спортом.

В рамках уровня бакалавриата студент должен ориентироваться на достижение третьего, углубленного уровня усвоения компетенций.

Индикаторами освоения компетенции по дисциплине «Физическая культура» являются следующие показатели:

– учет посещаемости занятий;

– оценка знаний по теоретическому и методико-практическому разделу;

– оценка степени освоения двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, или физкультурно-оздоровительной системе;

– уровень физической подготовленности. Выполнение испытаний (тестов) по физической подготовке;

– участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях консерватории;

– участие в спортивных соревнованиях различного уровня, проводимых вне консерватории (для спортивных групп);

– подготовка реферата, составление и демонстрация комплекса специальных упражнений по профилактике и борьбе с различными заболеваниями (для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах);

– выполнение рекомендованного преподавателем еженедельного двигательного режима.

В таблице 1 представлены критерии итоговой аттестации студентов.

Таблица 1 *– Критерии оценивания сформированности компетенции (в баллах)*

Критерий	Максимальное количество баллов
Посещаемость	50
Теоретический зачет	20
Контрольные нормативы, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	20
Выполнение требований еженедельного двигательного режима	10

Количество набранных баллов переводится в оценку (табл. 2).

Таблица 2 *– Критерии оценки и успеваемости по зачету*

Цифровое выражение	Выражение в баллах	Словесное выражение
5	86-100	Отлично
4	71-85	Хорошо
3	51-70	Удовлетворительно
2	до 51	Неудовлетворительно

Шкала оценивания сформированности компетенции

1. Оценка **«неудовлетворительно»** (не зачтено) ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки в теоретических знаниях, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки. Невыполнение контрольных нормативов физической подготовки, неучастие в физкультурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Невыполнение рекомендованного еженедельного двигательного режима. Студент набрал в сумме менее 51 балла.

2. Оценка **«удовлетворительно»** ставится студенту, овладевшему пороговым уровнем компетенции: знает основные положения законодательства в области физической культуры и спорта, умеет подбирать и анализировать методы и средства физического воспитания. Сдал контрольные нормативы на оценку не ниже удовлетворительно или участвовал в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях не менее одного раза. Частично не выполнят рекомендованный еженедельный двигательный режим. Набрал в сумме от 51до 70 баллов.

3. Оценка **«хорошо»** ставится студенту, овладевшему базовым уровнем освоения компетенции: ведет здоровый образ жизни, умеет поддерживать активную физическую форму и владеет приемами и методами организации мероприятий по физическому воспитанию. Сдал контрольные нормативы на оценку не ниже хорошо или участвовал в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях не менее двух раз. Выполняет рекомендованный еженедельный двигательный режим. Набрал в сумме от 71 до 85 баллов.

4. Оценка **«отлично»** ставится студенту, овладевшему высоким уровнем компетенции: способен использовать средства физической культуры самостоятельно, владеет методами физического воспитания и укрепления здоровья, участвует во внутривузовских и межвузовских соревнованиях. Сдал контрольные нормативы на оценку отлично, регулярно участвует массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Выполняет рекомендованный еженедельный двигательный режим. Набрал в сумме более 86 баллов.

Библиографический список

1. Бледнова, В.Н. Интерактивные методы обучения в процессе преподавания дисциплины «Физическая культура» / Бледнова В.Н., Трунин В.В., Кораблева Е.Н. // Труды Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств. – 2013. –Т. 200. – С. 445.

2. Кораблева, Е.Н. Физическая культура: учебное пособие / Кораблева Е.Н. – СПб.: БГТУ, 2016. – 96 с.

АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Филиппова С.О.
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Дмитриченко О.Ю.
Дошкольное образовательное учреждение № 6 Приморского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 6 Приморского района),
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье дан анализ профилактических программ сохранения здоровья детей и подростков в различных учреждениях на основе материалов, представленных на официальных сайтах учреждений. Особое внимание с позиции взаимодействия различных организаций в осуществлении оздоровительной работы в исследовании было уделено направлениям деятельности образовательных учреждений, которые реализуются в программах.

Ключевые слова: оздоровительная работа, образовательные учреждения, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

ANALYSIS OF RECREATIONAL PROGRAMS, REALIZED IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Filippova S.O.
Herzen State Pedagogical University of Russia,
Dmitrichenko O.Yu.
Preschool educational institution No. 6 of Primorsky district ,
St. Petersburg, Russia

Annotation. In article the analysis of preventive programs of conservation of health of children and teenagers in various establishments on the basis of the materials presented on the official sites of establishments is given. The special attention from a position of interaction of various organizations in exercise of recreational work in research was paid to activities of educational institutions which are realized in programs.

Keywords: recreational work, educational institutions, prophylaxis of diseases, healthy lifestyle.

Как справедливо отмечал И.М. Воронцов, здоровье, как хорошее, так и плохое, неотъемлемое свойство человеческой личности. Оно возникает вместе с организмом, вбирая всю наследственную память, проделывая цикл антенатального и постнатального развития, проходит через многочисленные испытания на прочность и на каждый момент времени является итогом пройденного пути

развития и жизни (и в большей степени – «образа жизни)». В свою очередь, сформированное предшествующей жизнью здоровье определяет степень жизнеспособности и резистентности к будущим болезням, то есть становится программой количества и качества последующей жизни. Фенотип здоровья складывается из совокупности генетических унаследованных свойств и модифицирующего генетическую программу внутриутробного или перинатального импринтинга, а также сугубо внешних влияний и факторов. Это справедливо по отношению, как ко всем аспектам соматического здоровья, так и сферам интеллекта и психики [1].

Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети составляют единственный резерв страны, который в недалеком будущем будет определять ее благополучие, уровень экономического и духовного развития, состояние науки и культуры [2, 3, 4].

За последние годы состояние здоровья подрастающего поколения становится предметом острой тревоги общества. Социальные последствия ухудшающегося здоровья детей касаются таких вопросов, как неготовность к школьному обучению, ограничения профессиональной пригодности и к службе в армии, нарушения формирования и реализации репродуктивного потенциала, ухудшение демографических показателей и др.

С целью формирования представлений о реализации профилактических программ сохранения здоровья детей и подростков в различных учреждениях был проведен анализ их текстов, представленных на официальных сайтах учреждений.

Структура большинства программ традиционная, включающая: цели, задачи, этапы и сроки реализации, основные направления деятельности, ожидаемые результаты.

Наибольший интерес для анализа с позиции взаимодействия различных организаций в осуществлении оздоровительной работе представляет изучение направлений деятельности, которые реализуются в программах. Полученные данные свидетельствуют о том, что одни направления представлены в большинстве программ, в то время как другие – только в некоторых.

Как видно на рисунке 1, самым популярным направлением является физкультурно-оздоровительная работа. Она встречается во всех программах, которые стали предметом анализа.

В то же время изучение содержания этого направления показало, что, в основном, оно содержит перечень обязательных элементов, присущих традиционным образовательным программам, более того, часть этих элементов входит в учебный процесс и выполнение их регламентируется стандартом. Это ставит вопрос о целесообразности включения этого содержания в инновационную оздоровительную программу. Только в одной из изучаемых программ, в физкультурно-оздоровительной работе был представлен инновационный элемент – выявление и поддержка двигательно одаренных детей. Причем речь шла о детях с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому такой нетрадиционный взгляд

на аспекты физкультурно-оздоровительной работы был выделен в отдельное направления для его обсуждения и развития.

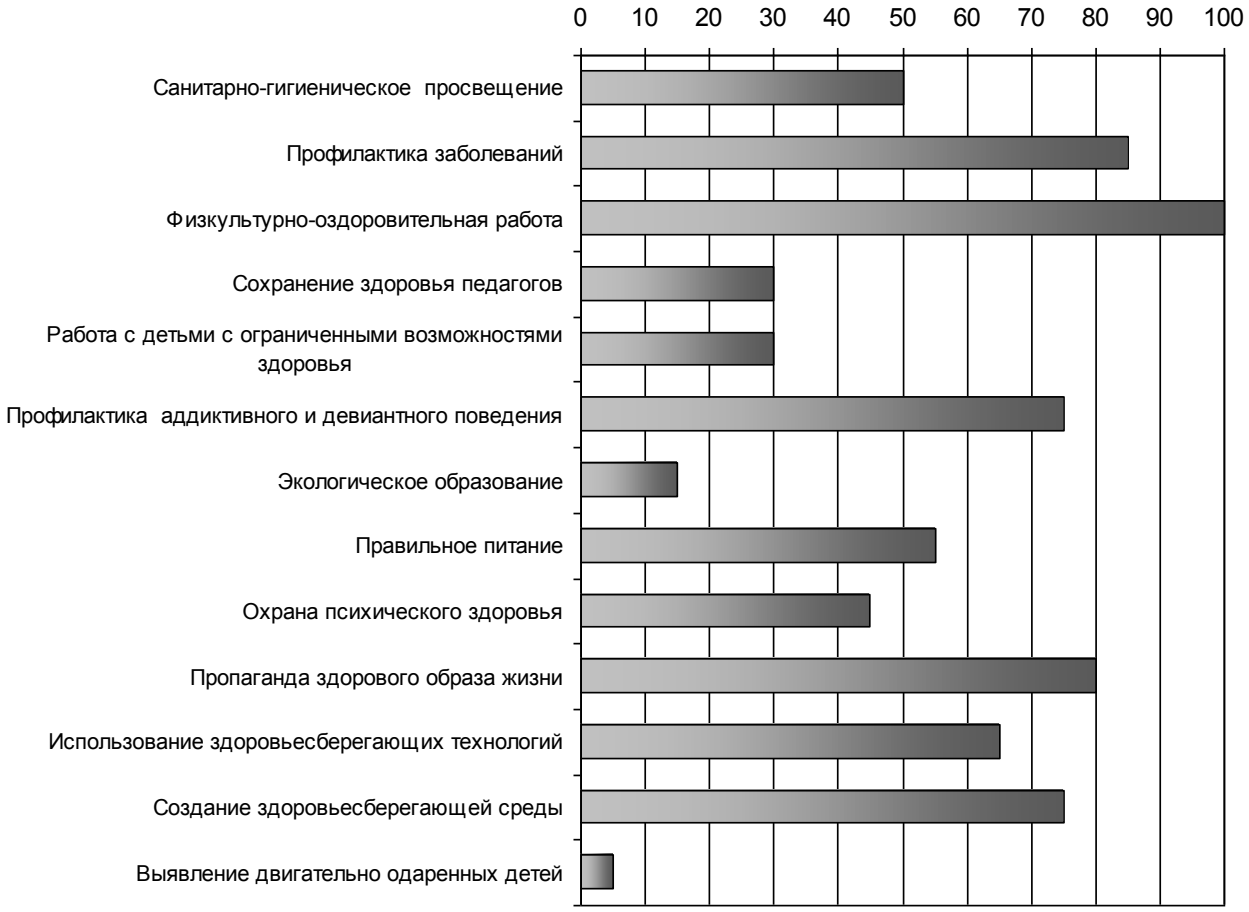


Рисунок 1 *– Процентное соотношение популярности различных направлений деятельности в оздоровительных программах*

В подавляющем большинстве программ представлена работа по профилактике заболеваний (85%), пропаганде здорового образа жизни (80%), созданию здоровьесберегающей среды (75%), профилактике аддиктивного и девиантного поведения (75%). К сожалению, средства, которые рекомендуются авторами программ для решения задач, поставленных в ракурсе этих направлений, сводятся, чаще всего, к лекциям для детей и родителей, а также семинарам для педагогов. В программах практически не представлены новые эффективные методы работы с людьми, например, такие как гуманитарные технологии.

Следует отметить, что ряд авторов, предлагая свои системы оздоровления обучающихся (воспитанников), по всей вероятности не вполне владеют теорией оздоровительной работы в образовательных учреждений. В разделе «использование здоровьесберегающих технологий», который встречается в 65% проанализированных программ, представлены гигиенические требования СанПиНа, для выполнения которых не требуется введение никаких технологий или отработанные годами приемы организации физкультурно-оздоровительной работы, являющиеся классикой теории и методики физической культуры.

Таким образом, еще раз подтверждаются тезисы, представленные в Постановлении Президиума Российской академии образования «О состоянии и путях улучшения качества диссертационных исследований по педагогике и психологии» от 23 января 2008 года о том, что «во многих работах используются громоздкие и при этом надуманные словосочетания: здоровьесберегающие, здоровьеформирующие, здоровьевосстанавливающие, здоровьеориентированные, здоровьеукрепляющие, здоровьеподдерживающие и т.п. технологии. При переводе подобных формулировок «с русского на русский» становится очевидной их банальность по существу».

В то же время можно предположить, что невысокий уровень компетентности педагогов в понятийном аппарате проблемы оздоровления частично связан с присутствием в нормативных документах формулировок, которые трудно однозначно идентифицировать. Например, в федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. N 2106) встречаются такие формулировки: «использование в образовательном процессе здоровьесберегающих методов, форм» (каким образом метод, а тем более форма могут быть здоровьесберегающими остается не понятным). Кроме того, часто встречающаяся формулировка «обучение здоровому образу жизни» разными респондентами понимается по-разному. Большинство опрошенных педагогов справедливо отмечают невозможность «обучать образу» в принципе.

К сожалению, такой важный аспект как «сохранение здоровья педагогов» встречается всего в 30% программ. В то время как в Федеральных требованиях специально выделен раздел, в котором отмечается необходимость формирования культуры здоровья педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, в частности, ответственного отношения к собственному здоровью. Можно предположить, что решение этой задачи настолько маловероятно, что авторы предпочитают «пропускать» этот раздел. Таким образом, здоровый образ жизни школьников должны формировать педагоги, которые сами ведут «антиздоровый» образ жизни: неправильно питаются, испытывают значительные психологические нагрузки, практически не участвуют в физкультурно-спортивных мероприятиях, мало спят, много времени проводят за компьютером, не делают профилактических прививок, занимаются самолечением, курят и т.п.

Также редко в программах встречается раздел «работа с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья» (30%). Это можно объяснить тем, что активность государства в вопросах формирования у населения установок на принятие инклюзивной модели общества еще только разворачивается и в дальнейшем это направление займет достойное место в оздоровительной программе любого образовательного учреждения.

Особое внимание следует обратить на то, что вопросы экологии в большинстве программ не связываются со здоровьем обучающихся. Этот раздел встречается только в 15% изученных документов.

Проведенный анализ помог составить представление о том, по каким направлениям оздоровительной работы может быть организовано взаимодействие практически без предварительной подготовки, так как они присутствуют в программах практически всех образовательных учреждений. В то же время, определились направления, которые представляют интерес только для некоторых образовательных учреждений.

Библиографический список

1. Воронцов, И.М. Здоровье детей, пути его обретения и утраты / И.М. Воронцов // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. – 2005. – № 3. – С. 60–65.
2. Зотова, Ф.Р. Деятельность педагогического коллектива по предупреждению переутомления и сохранению здоровья школьников в процессе обучения / Ф.Р. Зотова // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 2. – С. 42–44.
3. Шелегина, А.В. Педагогический процесс формирования и сохранения здоровья школьника: дис. … канд. пед. наук / А.В. Шелегина. – Новокузнецк, 2009. – 269 с.
4. Ямалетдинов, А.Ш. Гигиенические подходы к оценке риска развития отклонений в состоянии здоровья школьников (на примере г. Уфы): дис. … канд. мед. наук / А.Ш. Ямалетдинов. – Оренбург, 2010. – 185 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шалагина Е.С.
Уфимский государственный университет экономики и сервиса, г. Уфа, Россия

Ключевые слова: спортивно-туристский лагерь «Туриада», соревнования, молодежный туризм.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF YOUTH TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

Shalagina S.E.
Ufa state University of Economics and service, Ufa, Russia

Keywords: sports and tourist camp «relay-race» competitions, youth tourism.

Туризм – это спорт, здоровье, активный досуг, возможность лучше узнать историю, географию, душу России, а это – прямой путь к воспитанию молодых россиян патриотами и гражданами своей страны [1].

Туризм – это комплексное явление, которое может реально помочь молодым людям найти свою дорогу в жизни и не требует больших финансовых вложений [2].

На территории Приволжского федерального округа под патронатом аппарата полномочного представителя Президента Российской Федерации в

Приволжском федеральном округе М.В. Бабича совместно с Фондом содействия развитию институтов гражданского общества в Приволжском федеральном округе реализуются проект «Спортивно-туристский лагерь Приволжского федерального округа «Туриада». Основная цель проведения Лагеря – стимулирование развития туризма как привлекательной для молодежи формы массовой адаптации; развитие межрегиональных связей; популяризация спортивного туризма как одного из самых массовых и доступных видов спорта.

Общая информация о составе делегаций и деятельности штаба лагеря. В период с 18 по 23 мая в Спортивно-туристском лагере «Туриада» постоянно пребывало 526 человек, в том числе 389 участников из 14 субъектов Приволжского федерального округа [3].

Численный состав команд 14 субъектов ПФО: Республика Башкортостан – 40 человек, Ульяновская область – 34 человека, Нижегородская область – 23 человека, Оренбургская область – 22 человека, Марий ЭЛ – 22 человека, Кировская область -29 человек, Пермский край – 22 человека, Удмуртская Республика – 36 человек, Республика Татарстан – 18 человек, Саратовская область – 35 человек, Пензенская область – 24 человека, Чувашская Республика – 30 человек, Самарская область – 29 человек, Мордовская Республика – 20 человек.

Деятельность лагеря обеспечивали специалисты следующих категорий: штаб – 13 человек, пресс-центр – 5 человек, волонтеры – 11 человек, ведущие и эксперты мастер-классов, круглых столов, конкурсов, показательных и творческих площадок – 41 человек, судейская коллегия – 48 человек, представители ГИБДД, Роспотребнадзора, МЧС, службы спасения, здравоохранения, техническое сопровождение – 19 человек.

Палаточный лагерь для участников и представителей от субъектов ПФО включал 189 палаток: участники – 165 палаток, судьи, эксперты, обеспечивающий персонал – 24 палатки.

В целях обеспечения безопасности жизнедеятельности Туриады Лагерь был объявлен безалкогольной зоной, со строгим определением мест для курения. Все участники Лагеря под роспись были проинструктированы о правилах поведения на территории лагеря.

В проведении торжественных церемоний открытия и закрытия лагеря приняли участие 269 артистов.

В целях решения оперативных вопросов и координации действий организаторов в период проведения лагеря осуществлял свою деятельность штаб Туриады, проводились заседания оргкомитета, индивидуальные консультации руководителей команд и их организационные совещания. Каждый день в 7.15. и 21.30 проводились совещания с руководителями делегаций от субъектов ПФО.

В штабе также в плановом порядке осуществлялась работа по регистрации прибывших участников, по сбору, систематизации и выдаче информации, организации питания, снабжения сувенирной продукцией и питьевой водой, проводилась подготовка мероприятий, подводились итоги дня.

Спортивная программа Туриады

В рамках Спортивно-туристского лагеря прошло Первенство Приволжского федерального округа по спортивному туризму. Данные соревнования включены в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Соревнования являлись лично-командными, проводились в трех дисциплинах спортивного туризма: дистанция пешеходная, дистанция водная (байдарка) и дистанция на средствах передвижения (вело). Спортсмены Республики Башкортостан участвовали во всех видах соревнований.

Конкурсно-познавательная часть Туриады

Конкурсно-познавательная программа осуществлялась в течение трех дней, параллельно спортивной программе. Она состояла из двух частей: конкурсы и викторины, направленные на оценку знаний в сфере туризма, мастер-классы для обучения и обмена опытом между делегациями – участниками.

Конкурсная программа включала следующие шесть площадок: авторская песня «Музыка сердец», интеллектуальная игра «Заповедными тропами Приволжья» (в форме КВЕСТ), конкурс знаний о туризме (в форме «Брейн-ринга»), «Лучшая концепция межрегионального турмаршрута на территории Приволжского федерального округа», фотокросс «Люблю тебя, Приволжье» и конкурс презентаций регионов ПФО.

Состоялась встреча участников лагеря с полномочным представителем Президента РФ в Приволжском федеральном округе М.В. Бабичем в формате круглого стола. На встрече обсуждались вопросы, связанные с развитием молодежного и спортивного туризма на территории ПФО [4].

О проведении вечерних мероприятий спортивно-туристского лагеря

Штабом были организованы ежедневные вечерние мероприятия. Они были направлены на адаптацию участников к новой обстановке, формирование межличностных отношений, сплочение команд. Организаторами подготовлены и проведены три мероприятия.

Состоялся «Вечер знакомств», где в творческой форме ребята представили свои регионы. Уникальные факты жизни каждой команды вызвали интерес для продолжения знакомства и общения.

По окончании гала-концерта авторской песни все желающие исполнили песни под гитару (организована работа в форме «свободный микрофон»). Участники обменивались текстами авторских и студенческих песен.

В рамках заключительного вечера программы состоялось мероприятие «Мы вместе!». Вокруг большого лагерного костра, участники делились впечатлениями о Туриаде, говорили слова благодарности организаторам за возможность подружиться с новыми ребятами из других регионов, научиться чему-то новому на мастер-классах, за проведение интересных конкурсов, семинаров и мастер-классов.

Программа лагеря закончилась тематической дискотекой.

Данные мероприятия позволили участникам адаптироваться в новом временном коллективе, подружиться, а также явились профилактикой переутомле-

ния от интенсивных нагрузок спортивных соревнований и интеллектуальных конкурсов.

Информация о составе делегации Республики Башкортостан

В составе делегации на Туриаде находились участники спортивной программы в возрасте 16-21 год и конкурсно-познавательной программы в возрасте 16-25 лет: 40 спортсменов, из которых 9 человек участвовали в велосипедных дистанциях, 8 человек – в водных дистанциях и 13 человек – пешеходных дистанциях; 7 молодых людей стали участниками образовательных и конкурсных программ. Делегацию сопровождали 5 человек (руководитель делегации – 1, тренеры и судьи – 4 человека, водители автотранспорта – 2 человека).

Результаты участия делегации Республики Башкортостан в соревнованиях по спортивному туризму и дополнительной спортивной программе спортивно-туристского лагеря «Туриада-2016»

Дистанция – водная – катамаран – 2, 3 класса:

Результаты женский экипаж (ж/ж): 5 место – Шакирова Диана, Галина Альбина; 14 место – Осетрова Дарья, Камалова Вика.

Результаты мужской экипаж (м/м): 1 место – Баранов Владимир, Овчинников Илья, 10 место – Хазиахметов Эдуард, Мельников Илья.

По итогам дистанции подведен командный зачет: Спортсмены Республики Башкортостан заняли 2 место в командном зачете в дисциплине: дистанция – водная – катамаран – 2, 3 класса.

«Дистанция – водная – командная гонка (ралли)» 4 класса: 3 место – Баранов Владимир, Овчинников Илья, Мельников Илья, Шакирова Диана.

Командный зачет среди субъектов ПФО в дисциплине: «дистанции – водные» – дистанция – водная – катамаран – 2, 3 класса; дистанция – водная – командная гонка (ралли): 1 место.

Дистанция пешеходная – связка (4 класс):

Результаты мужских связок: 1 место – Пронькин Илья, Ибаев Андрей; 7 место – Давлетов Ринат, Мансуров Денис; 12 место – Шатунов Дмитрий, Салимов Ильнур.

Результаты женской связки: 5 место – Кагирова Алена, Морозова Екатерина.

Командный зачет дистанция пешеходная – связка: 3 место.

Дистанция пешеходная 4 класса:

Результаты среди юниоров: 2 место – Пронькин Иван, 8 место – Ибаев Андрей, 19 место – Шатунов Дмитрий, 21 место – Салимов Ильнур, 31 место – Давлетов Ринат, 41 место-Мансуров Денис.

Результаты среди юниорок: 10 место – Кагирова Алена, 13 место – Морозова Екатерина, 14 место – Сметанина Анастасия, 20 место – Денисова Мария, 21 место – Байдак Яна, 37 место – Габдуллина Эльмира.

Командный зачет дистанция пешеходная: 3 место.

Командный зачет в дисциплине «дистанция – пешеходная среди субъектов РФ» – 3 место.

Дистанция на средствах передвижения (вело) – 4 класса:

Результаты мужская группа: 12 место – Бадретдинов Роман, Миндавлетов Ранис, Сафин Тимур, Рычков Александр.

Результаты женская группа: 8 место – Нурхакимова Алина, Норкова Наталья, Шаймарданова Адель, Шаймарданова Аида.

Командный зачет Дистанция на средствах передвижения (вело) – 4 класса: 8 место.

Дистанция на средствах передвижения (вело) 4 класса: соревнования проводились в личном зачете среди юниоров и юниорок.

Результаты среди юниоров: 16 место – Рычков Александр, 22 место – Миндавлетов Ранис, 29 место – Сафин Тимур, 35 место – Бадретдинов Роман.

Результаты среди юниорок: 16 место – Норкова Наталья, 21 место – Шаймарданова Аида, 25 место – Нурхакимова Алина.

Командный зачет дистанция на средствах передвижения (вело) 4 класса: 8 место.

По итогам дистанции – на средствах передвижения подведен командный зачет: 8 место – Республика Башкортостан.

Итоги конкурсной программы:

Дисциплина «Маршрут» – 4 место;

Конкурс презентаций регионов ПФО – 5 место;

Видеоконкурс «Люблю тебя, Приволжье» – 1 место;

Конкурс авторской песни «Музыка сердец» – 2 место;

Конкурс «Лучшая разработка межрегионального турмаршрута на территории Приволжского федерального округа» – 10 место;

Конкурс знаний о туризме (в форме «Брейн-ринга») – 7 место.

Результат общекомандного зачета регионов в конкурсно-познавательной программе: 5 место.

Результат командного зачета среди субъектов РФ (дистанция – пешеходная, дистанция – на средствах передвижения, дистанция – водная, маршрут) – 2 место.

Итоги общекомандного спортивного зачета Первенства Приволжского федерального округа:

1 место – Республика Марий Эл;

2 место – Республика Башкортостан;

3 место – Саратовская область;

4 место – Республика Татарстан;

5 место – Республика Чувашия.

Итоги общелагерные. По итогам соревнований по спортивному туризму, дополнительной спортивной программе и конкурсов культурно-познавательного туризма подведен командный зачет спортивно-туристского лагеря Приволжского федерального округа «Туриада-2016»:

1 место – Республика Башкортостан;

2 место – Саратовская область;

3 место – Республика Чувашия;

4 место – Республика Удмуртия;

5 место – Республика Марий Эл.

Реализация этой программы – хороший толчок для развития молодежного туризма в нашей стране [5].

Возродить внутренний молодежный туризм в наших силах! Пока мы молоды, стремительны, пока в нас горит огонь познания окружающего мира, мы можем заниматься любыми видами туризма, в том числе и экстремальным туризмом; дайвингом, рафтингом, спелеологией, альпинизмом, сноубордингом, парашютизмом и т.д. Давайте превратим туризм в образ жизни! Ведь это так интересно – делать для себя новые открытия, узнать о своих физических возможностях, вскрыть внутренние резервы нашего организма, познавать новое [6].

Библиографический список

1. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. – М.: Проспект, 2000. – 452 с.

2. Источник: Всемирная туристская Организация (ЮНВТО), июнь 2013 г.

3. Россия 2013: Статистический справочник / Росстат. – М., 2013. – 62 с.

4. Открой Приволжье [Электронный ресурс]. – URL: http://open-volga.ru/region/ (дата обращения: 01.06.2016).

5. Туристско-спортивный союз России [Электронный ресурс]. – URL: http://www.tssr.ru/ (дата обращения: 01.06.2016).

6. Молодежный туризм в России [Электронный ресурс]. – URL: http://mt.moy.su/ (дата обращения: 01.06.2016).

«СПОРТ ГЛУХИХ» ШАХМАТЫ: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Шеронов В.В.
Южно-Российский институт управления
Российской академии народного хозяйства
и государственной службы,
г. Ростов на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития шахмат от стихийных кружков и секций до «спорта глухих». Охвачен исторический период с начала XX века по настоящее время.

Ключевые слова: спорт глухих, шахматы, история развития шахмат, инвалиды по слуху.

«SPORT OF DEAFS» CHESS: BECOMING AND DEVELOPMENT

Sheronov V.V.
Southern Russian institute management
Russian academy of national economy and state service,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In article the problem of development of chess from spontaneous circles and sections before «sport of deafs» is considered. The historical period since the beginning of the 20th century is captured till present.

Keywords: sport deaf, chess, history of development of chess, hard of hearing persons.

С ростом инвалидности населения в России, особую роль приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, но и их интеграции в социум средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Несмотря на шахматные достижения инвалидов по слуху, как в нашей стране, так и на международном уровне процесс становления и развития шахматного спорта глухих не получил должного отражения в научных работах. Поиск эффективных организационных форм, средств и методов дальнейшего развития шахматного спорта глухих должен опираться на богатый опыт становления и совершенствования шахматного спорта в нашей стране.

История развития адаптивного спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп приходится на конец XIX – начало XX века.

В 1924 году в Париже были проведены I Всемирные игры глухих. В это же время возникла первая официальная международная спортивная организация инвалидов.

В Москве, 20 августа 1924 года состоялся третий Всесоюзный шахматный съезд – объединительный съезд, (имевший историческое значение) позволивший объединить шахматистов Москвы и Петрограда. Так, в Москве, шахматы развивали при помощи – Всевобуча, в Петрограде – сначала с помощью Шахматного собрания, а позднее, в 1923 году, – Всероссийского шахматного союза. Третий Всесоюзный шахматный съезд проходил под лозунгом «Шахматы – могучее оружие пролетарской культуры».

Важным фактором в объединении стало то, что в 1924 году был создан Высший совет физической культуры (ВСФК), который начал развивать наравне с другими видами спорта и шахматы. Шахматы получили государственную поддержку [1].

В 1925 г. состоялся первый Московский международный турнир, собравший лучших шахматистов мира того времени. В нем приняли участие и десять советских шахматистов, среди которых был и инвалид по слуху мастер Б.М. Верлинский, выгравший на турнире партию у 3-го чемпиона мира Х.Р. Капабланки [4].

Созданное в 1926 году «Всероссийское общество глухих» (ВОГ) стало уделять большое внимание развитию шахмат в различных кружках и секциях.

В 1927 году пятый Всесоюзный шахматный съезд учредил звание гроссмейстера СССР. Первым её обладателем в истории советских шахмат стал в 1929 году Б.М. Верлинский, одержавший победу в шестом чемпионате СССР. Из-за перенесенного в детстве менингита Б.М. Верлинский потерял слух и имел большие проблемы с речью.

В мировом масштабе звание «международный гроссмейстер» было учреждено ФИДЕ в 1949 году [3].

В 1949 году был организован «Международный шахматный комитет глухих» (The International Chess Committee of the Deaf – ICCD), стали проводиться международные шахматные соревнования для лиц с нарушениями слуха.

С сожалением следует констатировать, что долгое время в нашей стране проблемам инвалидов и развитию адаптивного спорта не уделялось должного внимания и только в 1988 году были проведены I Всесоюзные игры инвалидов по шахматам в г. Бор (Горьковская область). Это событие дало дополнительный импульс для создания в 1988–1989 годах шахматной федерации глухих шахматистов СССР.

В 1990 году отечественные глухие шахматисты впервые выступили в международных соревнованиях под эгидой «Международного шахматного комитета глухих» (ICCD).

Международный шахматный комитет глухих (ICCD) являясь полноправным членом Международной федерации шахмат (ФИДЕ, в которую входит 180 стран), стал выставлять международную команду глухих шахматистов для участия во Всемирных шахматных Олимпиадах ФИДЕ.

Для руководства спортивно-оздоровительной работой в системе Всероссийского общества глухих (ВОГ) были организованы структурные подразделения (сектор, затем отдел спорта) и учреждена Всероссийская спортивная федерация глухих (ВСВГ), которая просуществовала до 1992 г. При этом спортивно-оздоровительная работа финансировалась на средства ВОГ.

В начале 1990-х годов, в связи с общественно-политическими преобразованиями в России и экономическим спадом (сопровождающимся гиперинфляцией), ВОГ оказалось в тяжелом финансово-экономическом положении, поэтому финансирование спортивной работы было прекращено.

В связи с чем, в 1993 г. на Учредительной Конференции был создан Российский спортивный союз глухих (РССГ). В России РССГ проводит спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта.

В 2001 году были разработаны разрядные требования и в Единую Всероссийскую спортивную классификацию введено спортивное звание «мастер спорта Российской Федерации среди глухих».

В 2005 г. РССГ получил аккредитацию Росспорта по виду спорта «Спорт глухих».

Всероссийские соревнования проводятся в соответствии с правилами вида спорта «спорт глухих», утвержденными приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11 февраля 2011 г. № 83.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта (в том числе и шахматы), по которым ежегодно проводятся различные первенства, чемпионаты и кубки России.

Шахматы, как вид спорта признаны Международным Олимпийским комитетом (номер-код шахмат как спортивной дисциплины во Всероссийском реестре вида спорта – 0880012811Я) и включают в себя следующие дисциплины: шахматы (классические); шахматы – командные (лично-командные) соревнования; быстрые шахматы; блиц.

В результате напряженного труда большого числа энтузиастов шахматного спорта среди инвалидов по слуху, в настоящее время в ICSC (ИКСК) – международной организации глухих шахматистов действует четкая система розыгрыша первенства Мира среди мужчин и женщин, командное первенство Европы и мира. ИКСК входит составной частью в международную шахматную федерацию ФИДЕ.

В нашей стране значительный вклад в шахматный спорт внесли организации глухих таких городов как Москва, Санкт-Петербург, Набережные Челны, Ростов-на-Дону, Екатеринбург, Самара и др.

На протяжении 1990–2000 гг. весомый вклад в развитие шахмат при работе с инвалидами по слуху внёс шахматный клуб г. Набережные Челны. Были завоеваны первые титулы чемпионов мира среди мужчин и в командном зачёте. В эти достижения большой вклад внес С.А. Салов, (чемпион мира среди мужчин – инвалидов по слуху в личном зачёте с 1992 г. по 2000 г.), под руководством тренера В.И. Гончарова [2].

Первый чемпионат мира по шахматам среди инвалидов состоялся в г. Дрезден (Германия) 21 – 29.10.2013 г., на котором достойно выступили Российские шахматисты Александр Герасимов занял – 1 место, Виктор Варежкин – 3 место [5].

Генеральный секретарь ICSC Рафаэль Пинчас, отмечает, что международная федерация шахмат среди глухих и слабослышащих спортсменов включает в себя 35 стран, представляющих разные континенты земного шара [6].

Шахматы – единственный спорт, где глухие люди могут соревноваться на равных с обычными людьми.

Есть много видов спорта, таких, как волейбол, баскетбол или футбол, в которых глухие люди также могут участвовать. Но только в шахматах глухие приближаются так близко по уровню игры к обычным людям.

Так, президент ICSC Микеле Виско (Италия) и генеральный секретарь ICSC Рафаэль Пинчас (Израиль) отмечают, что наша команда стала участвовать в международных шахматных Олимпиадах в 2002 году. С 2002 года лучший результат мы показали в 2010 году. Тогда мы заняли 48-е место среди 140 федераций [7].

Шахматы объединяют людей. Не зря девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: Gens una sumus «Все мы – одна семья».

На 45-м Конгрессе Международного комитета спорта глухих, проходившем в марте 2015 года в г. Ханты-Мансийске принято историческое решение о включении шахмат в список кандидатов сурдлимпийских видов спорта [5]. Станут ли шахматы сурдлимпийским видом спорта, покажет время.

Библиографический список

1. Авербах, Ю.Л. О чем молчат фигуры / Ю.Л. Авербах. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 320 с. – (Искусство шахмат).

2. Гончаров, В.И. Как стать тренером по шахматам / В.И. Гончаров. – Набережные Челны: Сандриз, 2004. – 132 с.

3. Крогиус, Н.В. Шахматы: игра и жизнь / Н.В. Крогиус. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 375 с. – (Шахматы).
4. Шахматы: энциклопедический словарь / гл. ред. А.Е. Карпов. – М.: Советская энциклопедия, 1990. – 621 с.
5. Российская шахматная федерация глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.chess-deaf-russia.kazan.ws/ (дата обращения 15.09.2015).
6. Сайт газеты PROСПОРТ Казахстан. – 2011. – № 74. – 16 нояб. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.PROSPORT.KZ.KZ/ (дата обращения 15.10.2015).
7. Сайт 40-й Шахматной Олимпиады FIDE [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.chessolympiadistanbul.com/ (дата обращения 19.01.2016).

ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Эйдельман Л.Н.
НОУ «Учебный центр фитнеса “НАТАЛИ”», г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается анализ школьных программ по физической культуре, который позволяет утверждать, что элементы народного танца слабо используются в образовательной сфере, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья детей. При этом установлен круг проблем, не ставший до настоящего времени объектом научного исследования, несмотря на его значимость для теории и практики физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, народный танец, культура, элементы русского народного танца, украинского и белорусского танца.

ELEMENTS OF NATIONAL DANCE IN PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Eydelman L.N.
Non-state educational establishment «Educational center of fitnes “Natalie”», St.-Petersburg, Russia

Annotation. The article deals with the analysis of school programs for physical education, which suggests that the elements of folk dance poorly used in the field of education aimed at the preservation, strengthening and formation of children's health. At the same time set the range of problems, do not become so far the object of scientific study, despite its significance for the theory and practice of physical training of preschool and school age children.

Keywords: physical training, national dance, culture, elements of the russian national dance, ukrainian and belarusian dance.

Физическое воспитание в интеграции с русской народной культурой обретает гуманистическую направленность, что позволяет создать максимально благоприятные условия для реализации интересов ребёнка, включения детей в интересную деятельность, знакомства с прекрасным в жизни и искусстве, развития его индивидуальных способностей, актуализации мотивационных ресурсов обучения. Это означает поворот всего учебно-воспитательного процесса к развитию творческой активности подрастающего поколения.

Применение элементов народного танца в образовательном процессе позволяет реализовать двигательный, познавательный и эмоциональный компонент, представленный в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста. Элементы народного танца, основанные на музыкальном ритме, заряжают занимающихся положительной энергией, способствуют развитию эмоционально-музыкальной отзывчивости на национальную музыку и танец. Выдающиеся деятели отечественной педагогики А.В. Луначарский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский отмечали необходимость использования богатой сокровищницы педагогического наследия народа. Академик В.В. Белинович в монографии «Основы методики физической культуры» (1939) положительно оценивал применение материалов народного танца в физическом воспитании детей [2].

Однако в настоящее время наблюдается парадоксальная ситуация, когда на уроках физической культуры школьники изучают гаремные танцы живота, элементы африканских и азиатских танцев, и при этом не получают «живой воды» национальной культуры, что чревато перекосом в воспитании подрастающего поколения и неуважением к отечественной истории и культуре.

В программах по физическому воспитанию (ФВ) 1927–1928 гг. был представлен большой объём разнообразного материала по народному танцу. Так в программе единой трудовой школы 1-й ступени широко представлены такие народные танцы, как «Барыня», «Лезгинка, «Мазурка», «Гопак», «Комаринская» и др. Анализ современных школьных программ по физической культуре позволяет утверждать, что элементы народного танца слабо используются в образовательно-воспитательной сфере, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья детей.

При этом установлен круг проблем, не ставший до настоящего времени объектом научного исследования, несмотря на его значимость для теории и практики ФВ: отсутствует целеполагание и системный подход к использованию элементов народного танца, не уточнён объём и содержание, отбор осуществляется без учёта реальных условий проведения занятий физической культурой, методические разработки с применением традиционного метода обучения элементам народного танца с учётом возрастных и индивидуальных возможностей занимающихся с позиции оздоровления детей не включены в программное обеспечение физической культуры детей.

В нашей стране выполнены единичные исследования, посвященные изучению оздоровительных возможностей упражнений народного танца в физическом воспитании детей [1; 3; 4]. Их объём и качество явно недостаточны. Народные традиции в физическом воспитании рассматривались в отрыве от общего процесса воспитания подрастающего поколения, не систематизировались и не находили достаточно полного теоретического обобщения.

Предлагаемый ниже программный материал не исчерпывает всего огромного и многообразного богатства народного танца. Приведены лишь некоторые элементы национального танца, которые, с нашей точки зрения, являются наиболее эффективными для решения задач физического воспитания. Основным критерием отбора элементов народного танца является принцип доступности и целесообразности.

Общефизиологическое действие предлагаемых упражнений (различные формы ходьбы, танцевальные шаги, бег и др.) обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребёнка, создаёт достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определённую позу в пространстве. Использование различных видов танцевальных шагов, способствует укреплению мышц стопы, что предотвращает развитие плоскостопия, формирует правильную осанку [9].

Упражнения, построенные на элементах народного танца, способствуют формированию правильной осанки, развитию ловкости и координации движений, проявлению творческой активности занимающихся; позволяют в значительной мере повысить функциональные возможности организма, скоростно-силовые способности; благотворно влияют на кардио-респираторную систему; воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве [7].

В разработке материала были использованы рекомендации специалистов в области физической культуры, изучавших в своих исследованиях проблемы внедрения занятий народно-характерной хореографией в систему подготовки специалистов по гимнастике [5]. Учитывался богатейший опыт известных мастеров танца, теоретиков, педагогов-практиков, а также труды, в которых рассматривается специфика отдельных видов танцевального искусства – А.Я. Ваганова, Н.П. Базарова, В.П. Мэй (классический танец), В.Г. Шершнёв, Л.Н. Богаткова, Г.П. Гусев, С.Л. Фадеева, Т.Н. Неугасова, Ю.И. Громов (народный танец) и др.

Элементы народного танца. В описании элементов народного танца материал частично заимствован из учебного пособия Г.П. Гусева и записи народных танцев Т.А. Устиновой.

Положения ног – при изучении элементов русского народного танца используются, как правило, I, II, III и VI позиции ног, аналогичные позициям классического танца, но в более свободной форме. *Положения рук* – на начальном этапе обучения используются простые положения рук: 1) руки свободно опущены вдоль туловища, 2) согнуты в локтях, ладони или кулачки лежат на талии, 3) раскрыты в стороны чуть ниже II позиции или подняты вверх, 4) скрещены на уровне груди, но не прикасаются к туловищу.

Многообразие форм движений, различных по характеру исполнения, позволяет успешно применять элементы народного танца для решения ряда частных задач в занятиях с детьми. Так, например, элементы русского танца (танцевальный бег, дроби, притопы) с присущей им динамичностью и ярким характером, широко используются в качестве средства, повышающего эмоциональное состояние занимающихся.

Плавные и спокойные по характеру движения – шаг русского танца, переменный шаг русской пляски, а также различные их варианты и соединения могут применяться в целях снижения нагрузки.

Данные упражнения имеют большое образовательное и воспитательное значение. Изучение элементов народного танца расширяет общий кругозор детей, знакомит их с народным творчеством, помогает развитию уверенности, коммуникабельности, воспитанию толерантности. Изучая принципиальные особенности и основные образцы народного танца, дети осваивают область навыков национального поведения. Эти навыки, как указывал К.Д. Ушинский в статье «О народности в общественном воспитании», имеют «воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа. В работе с детьми нужно стремиться давать учащимся как можно больше общечеловеческого, но через национальное» [6].

Важную роль в процессе освоения элементов народного танца играет музыкальное сопровождение. Для музыкального оформления указанных упражнений необходимо использовать музыку народных песен и плясок. Музыка должна соответствовать движению по характеру, стилю и национальной окраске, что позволяет развить у детей не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

Элементы русской народной пляски: основной шаг; скользящий шаг; переменный шаг; шаг с прыжком; «припадание»; «ёлочка»; «гармошка»; дробный ход; «ковырялочка»; «верёвочка», «моталочка». Различные комбинации, состоящие из двух-трёх элементов.

Элементы украинской народной пляски: «верёвочка»; «верёвочка» с движением вперёд; «верёвочка» с движением назад; двойная «верёвочка»; «верёвочка» с поворотом. Позиции ног аналогичны позициям русского танца. Положения рук – на талии; раскрыты в стороны; свободно опущены вдоль корпуса.

Элементы белорусской народной пляски: подскоки по VI позиции; подскоки с тройным переступанием на месте; шаг польки с поворотами; шаг галопа; все виды «верёвочки», описанные в элементах украинской пляски; «верёвочка» с притопом. Различные комбинации, состоящие из нескольких элементов.

Методические указания. Каждое упражнение имеет свои методические требования – они простые, но необходимо добиваться абсолютной точности их выполнения. Обучение элементам народного танца следует начинать с простых шагов: шаг с носка, приставной, переменный. Постепенно видоизменяя и усложняя их, подойти к изучению более сложных элементов. Необходимо добиваться чёткости, ритмичности, соблюдения нужного темпа и правильного характера всего движения в целом.

Методика выполнения предлагаемых движений описана в «Методических рекомендациях и материалах к проведению занятий по программе “КЛАСС”» [8].

Библиографический список

1. Аг-Оол, Е.М. Модернизация школьного физкультурного образования в республике Тыва на основе учёта особенностей физического и моторного развития коренного населения и национально-региональных традиций двигательной активности (на примере старших классов средней школы): fвтореф.дис. … д-ра пед. наук Е.М. Аг-Оол. – Малаховка, 2009. – 54 с.

2. Белинович, В.В. Основы методики физической культуры / В.В. Белинович. – М.: ФиС, 1939.

3. Кашкаева, Э.А. Народные танцы как средство и форма физического воспитания школьниц Дагестанской АССР: дис. … канд. пед. наук / Э.А. Кашкаева. – М., 1983. – 180 с.

4. Махалова, И.В. Народные традиции как условие физического воспитания детей 6-7 лет (в полиэтническом пространстве Среднего Поволжья): автореф. дис. … канд. пед. наук / И.В. Махалова. – Екатеринбург, 2015. – 24 с.

5. Румба, О.Г. История и методика применения народно-характерной хореографии в гимнастике / О.Г. Румба // Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике: сборник трудов / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко; С-Петерб. Спортивная Федерация эстетической гимнастики. – СПб., 2012. – С. 28–38.

6. Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения: в 6 т. / К.Д. Ушинский; сост. С.Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1990. – Т. 1. – 416 с.

7. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: дис. … канд. пед. наук / Л.Н. Эйдельман. – СПб., 2009. – 184 с.

8. Эйдельман, Л.Н. Методические рекомендации и материалы к проведению занятий по программе «КЛАСС» / Л.Н. Эйдельман. – СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2009. – 44 с.

9. Эйдельман, Л.Н. Научно-методические аспекты содержания и направленности партерного экзерсиса на занятиях с детьми дошкольного возраста / Л.Н. Эйдельман // Вестник АРБ им. А.Я. Вагановой. – 2011. – № 2 (26). – С. 19–30.

СЕКЦИЯ 2

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ИЗ ПРАКТИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВЫХ ЭСТАФЕТ В ТРЕЙЛ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Бляхман А.Л.
«ОЭЦУ», г. Ростов-на-Дону,
Кобзарев А.И.
«Ориента», г. Москва,
Корчагина О.Г.
«Родник», г. Екатеринбург,
Ключкина Г.О.
РГЭУ (РИНХ), г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассмотрена социальная реабилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта. В настоящее время существуют виды спорта, где на соревнованиях наравне со здоровыми спортсменами принимают участие и инвалиды (класс паралимпийцев). Это сочетание требует внимательного отношения к правилам проведения и судейства соревнований по видам спорта.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, квалифицированные спортсмены категории лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата, инновационные технологии в усовершенствовании судейства соревнований по трейл ориентированию.

FROM THE PRACTICE OF THE FIRST RELAY IN TRAIL ORIENTEERING

Blyahman A.L.
"OECU", Rostov-on-don,
Kobzarev I.A.
"Orient", Moscow,
Korchagin O.G.
"Spring", Ekaterinburg,
Kljuchkina G.O.
Rostov State University of Economics (RINH), Rostov-on-Don

Annotation. The article considers social rehabilitation of invalids by means of adaptive physical culture and sports. Currently, there are the sports where the competi-

tion together with healthy athletes participate and the disabled (Paralympic class). This combination requires careful attention to the rules of carrying out and refereeing of competitions in sports.

Keywords: competitive activity of highly skilled athletes, persons with damage to the musculoskeletal system, innovative technology in the improvement of refereeing of competitions on trail orienteering.

Спорт все больше становится важным фактором формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации. Поэтому в последнее время особую роль в развитии спорта, играют инновационные технологии. Бурный рост популярности многих видов спорта сопровождается возникновением новых видов дисциплин. Не избежало этого явления и трейл ориентирование – вид спорта, популярный как среди обычных ориентировщиков (открытый класс), так и спортсменов категории лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (паралимпийский класс).

Первый Чемпионат мира в этом виде спортивного ориентирования состоялся в 2004 году и уже тогда среди паралимпийцев были разыграны награды в командном виде. В 2009 году на чемпионатах мира состав команды был увеличен с трех человек до шести. И если ранее все трейлисты в составе команды должны были быть паралимпийцами, то теперь три «дополнительных» спортсмена стали представителями открытого класса. Состав команды постепенно модифицировался. Вернулось прежнее число членов команды – три человека (два спортсмена открытого класса и один паралимпийце). Потом при поддержке ряда стран (включая Россию), было уточнено количество обладателей паралимпийской лицензий. От жесткого «один паралимпиец» – до мягкого «не менее одного». Это важно для таких стран, как Россия, которая обычно выставляет всю команду, состоящую из «паралимпийцев». С 2016 года в программах чемпионатов Европы и мира появляется вид программы Эстафета. Отдельно для открытого и паралимпийского классов. Но до сих пор не устоялись не только нюансы правил, но и само название этого вида программы. Иногда оно называется «Трейл-О Эстафета», иногда «Пре-О Эстафета». Глобальная разница состоит в том – сколько видов трейл ориентирования является составляющими этого состязания. На сегодня найти однозначное соответствие в комплексном зачете между различными видами трейл ориентировании «классикой» («Pre-O») и «спринтом» («Темп-О») – достаточно сложно. Более того, в ряде стран и регионов России соревнования в «спринте» по международным правилам – запрещены, как не соответствующие принципу честной игры («fair play»). Отсюда понятна острота дискуссии о нюансах различных вариантов правил эстафет трейл ориентирования.

Паралимпийская сборная России как минимум с 2013 года принимала участие в проводимых по различным правилам эстафетах по трейл ориентированию. Например, в 2015 году была победителем соревнований в рамках Кубка Европы (Каунас) и бронзовым призером показательных соревнований в рамках Чемпионата Мира (Загреб). Россияне Анатолий Бляхман и Борисенкова Марина являются сообладателями высшего мирового достижения (100 процентов очков и ноль се-

кунд на Тайм-КП) на этапах эстафет, показанного в Загребе в рамках чемпионата мира, которое уже невозможно превзойти, а только повторить!

2 мая 2016 года в Ростове-на-Дону (парк им. В.Черевичкина) рамках «Открытого Чемпионата Южного Федерального округа» на территории России прошли первые официальные соревнований в «Пре-О Эстафете». (Автор дистанции А.Л. Бляхман). На старт вышло 9 полных команд и 2 «команды» из 1 участника (проходивших все этапы)

Необходимо уделить некоторое внимание особенностям этого старта. Чтобы увеличить уровень спортивной борьбы, организаторы старта предложили формировать для четырех этапной эстафеты команды из двух участников, выходящих на старт дважды (такие виды состязаний уже прочно вошли в практику биатлонистов, лыжников и других видов спорта). Ранжирование команд в протоколе производилось вначале по числу очков на классической части дистанции. А далее по результату команды на Тайм-КП (сумма секунд решения плюс штраф).

Перед стартом каждый участник команды проходил Тайм-КП с одной задачей. Контрольное время на Тайм-КП на 1 задачу – 30 сек. Штраф – 60 секунд. Очень важно, чтобы штраф за нерешенную задачу был равен суммарному контрольному времени на все задачи всей команды. Задача Тайм-КП не была сложной. Важно было не запутать участников. А разбросать команды в итоговом протоколе. Всего два участника соревнований неверно решили задачу. После Тайм-КП участники, прошедшие Тайм-КП, изолировались от непрошедших (отправлялись в «карантин-зону»). Старт всем командам давался одно моментно. На старте каждая команда получила карту с 16 задачами на семи точках решения (наборах флагов). Точки решения обладали от 2-х до 3-х задач. На каждом этапе участник по своему выбору мог решить 4 задания (не более 1 задачи в точке решения) из еще не решенных командой. При этом судьи никак не влияли на порядок прохождения командами контрольных пунктов, а каждый участник команды должен был на первых трех этапах дополнительно к стандартным трейл-о заданиям решать задачу тактики прохождения этапа. При неправильном планировании порядка решения заданий можно было оставить следующим этапам (особенно последнему) задания в менее чем четырех точках решения. А это явная потеря очков.

Технологически каждая команда получала четыре одинаковые карточки участника команды, скрепленные стиплером. Все карточки предварительно были подписаны. На Тайм-КП результат вписывался в «нижнюю» (общекомандную) карточку для 4-го этапа. На Тайм-КП велся протокол. На каждом КП при решении задачи пробивались все карточки «насквозь». При передаче эстафеты судьи изымали верхнюю карточку, и могли вести контроль за порядком прохождения КП поэтапно.

Как мы видим, что основной упор в результате команды делался на результат на классической части дистанции. Результат Тайм-КП был вторичен. Поэтому такую дистанцию стоит отнести к классу «Пре-О Эстафеты». От начала работы Тайм-КП до финиша последней команды с классической части дистанции эстафета занимала всего 2 часа. Соревнования получились динамичными (компактны-

ми). Уровень сложности дистанции соответствовал подготовке участников. Команда победительница набрала 1 очко (т.е. 15 из 16 возможных) и 15 секунд на Тайм-КП для решения задачи двумя участниками.

При проведении этого эксперимента в правилах в дополнение к значению «контрольное время» впервые в мировой практике было введено значение «время закрытия финиша». Если ранее превышение участником команды контрольного времени, команде назначался некоторый штраф и соревнования для команды (участника) на этом не заканчивались, То при наступлении события «время закрытия финиша» – соревнования для команды (участника) заканчиваются и любые действия команды (участника) на классической части дистанции происходят уже вне рамок соревнований.

Второй эксперимент проведении эстафеты в трейл ориентировании на территории России состоялся 13 мая 2016 в рамках «Чемпионата России» в Пскове (устье реки Пскова). Состав команды 3 человека. Станция Тайм-КП содержала 4 задания (120 сек КВ и 30 сек штрафа за нерешенное задание). На местности было оборудовано 11 точек принятия решения с 3 задачами на каждой. По системе Фарста эти задания были распределены на три этапа. Наборы этапов были жеребьевкой распределены между командами. (Авторы дистанции А.И. Кобзарев и В.А. Крутышев.)

Карточка каждого участника и его карта были одинаково промаркированы. На финише карточка участника и его карта сдавалась и скреплялась стиплером для дальнейшего анализа результата спортсмена в соответствии с его персональным «рассеиванием». Перед стартом эстафеты Тайм-КП прошли все участники первого этапа. Второй этап проходил Тайм-КП после старта эстафеты. На данном старте стартовало 14 команд, но при большом количестве команд появлялась бы опасность накладки: команда должна стартовать на следующий этап, а ее участник еще не прошел Тайм-КП. Такая технология проведения эстафеты нежелательна. Более того, возможны накладки (судейские ошибки) при распределении КП по этапам или последующем контроле прохождения дистанции. Команды в итоговом протоколе ранжировались по сумме очков участников, далее по сумме результатов участников команды на Тайм-КП. Нужно уточнить, что при таких параметрах КВ и штрафах на Тайм-КП возможно, что команда, решившая меньше задач на Тайм-КП, но «быстро дававшая неправильные решения» может занять более высокое место. Этот тип эстафеты тоже стоит отнести к классу «Пре-О Эстафет».

В 2015 году в Загребе (Хорватия) попытка провести показательный старт в рамках Чемпионата мира эстафетных соревнований как «Трейл-О Эстафету» не удалась. На старт вышло 50 команд и уже после финиша всех команд на классической части дистанции и всего при одной «Темп-О Станции», ее пришлось отменить для всех участников третьего этапа. Зачет провели как соревнования «Пре-О эстафете». В паралимпийском классе команда России заняла третье место. Казалось бы, что не только теория, но главное практика показывает членам трейл-о комиссии ИОФ в каком формате нужно проводить данные соревнования.

25 мая 2016 в Есенике (Чехия) состоялся розыгрыш первых комплектов медалей в рамках чемпионатов Европы на официальных соревнованиях ИОФ. К слову, паралимпийская сборная России и здесь заняла почетное третье место.

Обратим внимание, что правила для эстафетных соревнований Международной Федерации ориентирования, так же как и в 2015 году, описывают соревнования, относящиеся к классу «Трейл-О Эстафет». В составе каждой команды было 3 участника, которые проходили по одному этапу эстафеты. На каждом этапе была классическая часть дистанции с 9 задачами и две Темп-О станции с 4 задачами на каждой. Участник последнего этапа команды проходил еще дополнительную Темп-О станцию – тоже с 4 задачами. Было назначено общее контрольное время на команду для прохождения классической части дистанции (156 минут). Обращаем внимание! Контрольное время на ответы на каждой отдельной «Темп-О Станции» – не назначалось – это организационная ошибка. Теоретически возможна ситуация – когда по какой-то (возможно даже уважительной) причине участник «задержит» соревнования «до заката» и соревнования придется отменить!

За каждую ошибку на классической части дистанции назначался штраф 60 секунд. За просрочку контрольного времени на классической части за каждые не полные 5 минут команда получала штраф эквивалентный одной не решенной задачи. За каждую ошибку на Темп-О станции назначался штраф 30 секунд. Весь штраф прибавлялся к времени ответов на Темп-О станциях. Очевидно, что в итоговом результате команды значение результата на Темп-О станциях более весомо, чем результат команды на классической части дистанции. Правила проведения соревнований в Темп-О как минимум спорны!

Как и предсказывали авторы данной статьи общее время проведения соревнований по таким правилам в разы превосходило контрольное время на классическую часть дистанции (КВ менее 3х часов, а все соревнование длилось почти 10 часов)! Отдадим должное – организаторы соревнований (в рамках правил) предложили разным этапам команды разные «Темп-О Станции». Еще одно «новшество» – использование на классической части дистанции элементов системы электронной отметки «SportIdent» и абсолютно новое (собственное) программное обеспечение, для автоматизации обработки результатов участников.

Эти два «нововведения» – существенно сократили время проведения соревнования. Но длительность соревнований все равно была недопустимо огромной (особенно с учетом участия паралимпийцев). И это при заявленных чуть более 30 командах.

Уже очевидно, что официальные правила проведения международных соревнований эстафеты в трейл ориентировании будут модифицироваться, так как при участии в чемпионате Европы всех команд, имеющих право стартовать (включая и вне конкурса – а по правилам это может быть даже более 300 команд), – продолжительность соревнований не уложится в световой день.

Использование уже готовых и имеющихся в распоряжении организаторов элементов системы «SportIdent» похвально, но в большинстве регионов России это будет затруднительно. Так как на каждую классическую трейл-о задачу требу-

ется для оборудования КП до 6 базовых SI-станций. Даже если на дистанции будет 12-15 КП (плюс базы старта, очистки, финиша, считывания чипов, запас), нужен комплект из 80-120 SI-баз. А с учетом того, что на классической дистанции Чемпионата Европы 2016 было 24 трейл-о задачи, требуемое количество SI-баз в комплекте возрастает до 150-200 штук. Большинство российских федераций регионов на сегодня обладают комплектом в 20-40 SI-баз. Ради трейл ориентирования далеко не все обладатели оборудования «SportIdent» в разы увеличат этот комплект. Очевидно, что в направлении автоматизации обработки результатов трейл-о соревнований нужны свежие идеи, возможно разные для массовых соревнований и элитных стартов.

Авторы статьи уверены, что у эстафет в трейл ориентировании, как вида программы, большое будущее. Наличие командных соревнований обязательно приводит к прогрессу развития вида спорта. И не зависимо от наличия разногласий у организаторов данных соревнований в разных регионах и странах «по правилам эстафет», наступит время, когда будут выработаны разумные правила их проведения.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. – 1981. – № 8. – С.18–22.

2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11. – с.20

3. Педагогика здоровья: монография / Л.А. Акимова и др. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2013.

4. Инновационные технологии реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры: монография / В.В. Чешихина и др. – М.: Изд-во РГСУ, 2012. – 170 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Бровашова О.Ю., Клепиков И.Г., Нещерет Н.Н.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Наиболее разумной и многообещающей формой повышения двигательной активности студенческой молодежи в процессе обучения является самостоятельные физические занятия. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровье человека, работоспособность, активность, обучение, нагрузка, тренировка.

INDEPENDENT PHYSICAL ACTIVITIES AS A MEANS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Brovashova O.Y., Klepikov I.G., Neshcheret N.N.
Don state technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The most suitable and promising form of increase of motive activity of students in educational activities an independent physical activity. Independent of exercise, sports, tourism should be a mandatory part of a healthy lifestyle of students.

Keywords: human health, performance, activity, training load, training.

В нашей стране в настоящее время наблюдается недостаток общефизических здоровых и профессионально подготовленных специалистов. Внимание к этому активизировалось в последние годы. Здоровье достигает роли движущего фактора экономического развития.

Научно-технический прогресс приводит к неуравновешенности в соотношении умственного и физического труда человека. Наиболее наглядно это демонстрируется в вузе, в образовательном процессе студентов. Идет заметное увеличение объема и затруднение содержания учебных программ, дистанционное обучение ведет к значительному росту самостоятельной работы. Это, в свою очередь, ведет к почти 50%-ному сокращению двигательной активности студенческой молодежи, роста заболеваемости в процессе обучения и профессионально-прикладной подготовки, снижением работоспособности. Вызывает обеспокоенность по поводу здоровья специалистов, которых выпускают наши вузы.

Процесс обучения становится фактором риска, тогда как, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» (в ред. ФЗ от 31.12.2005 № 199-ФЗ), он должен не только давать знания и умения, но и формировать здоровье молодежи.

При поступлении в Вуз изменяется привычный образ жизни, (режим и ритм жизни), значительные умственные и эмоциональные нагрузки не напрямую, но оказывают влияние на состояние здоровья, порой все это ведет к ухудшению самочувствия, потери сил.

Анализируя специальную литературу, нормативные и другие документы можно говорить о таком положении – около 50% студентов российских вузов имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Неблагоприятные факторы, сопровождающие процесс обучения и тот реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного их развития. В нашем вузе данная проблема проявляется в ежегодном увеличении на ~ 3% числа студентов, относящихся по состоянию здоровья к подготовительному и специальному учебному отделению. Также на ~ 2% увеличивается число студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физическими упражнениями.

Одной из основной причины ухудшения их здоровья является недостаточная двигательная активность.

В данной ситуации возникает объективная потребность в определении отрицательного влияния неблагоприятных факторов, сопровождающих процесс обучения и адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности. В связи с этим одним из перспективных направлений повышения работоспособности студентов и восстановления их организма является рациональное использование средств и методов физического воспитания. Нужно определить, что уровень здоровья и физического развития это одно из главных условий качества личного состава.

Необходимо, что бы наша молодежь понимала, что здоровье человека это главная ценность жизни. Также очень важным является понимание молодыми людьми необходимости и полезности физических нагрузок, особенно в свободное от учебы время. Особое внимание на занятиях по физической культуре педагог должен уделять формированию сознательного отношения студентов к самостоятельным занятиям, как к элементу, обеспечивающему сохранение, укрепление и восстановление здоровья, развитие потребности заботиться о своем собственном здоровье, знание как преодолеть профессиональные трудности и вести активный образ жизни, осуществление подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В целом практические занятия по физическому воспитанию в вузе не могут гарантировать сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие здорового образа жизни, среди которых большое место занимают регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основной целью регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом является сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности, самовоспитание и самосовершенствование.

Давайте рассмотрим лишь некоторые популярные и примерные формы самостоятельных занятий: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, подвижные и спортивные игры, езда на роликах и велосипеде, аэробные упражнения, йога, силовая гимнастика, занятия на тренажерах. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика), акваэробика и пилатес. Аэробика, пожалуй, – это самый динамичный и эмоциональный вид фитнеса.

Залог успешных тренировок – получение удовольствия от занятий. Кардиотренировка не должна утомлять, не нужно заставлять себя. Вместо бега лучше заняться интенсивной ходьбой. Обычно многие не воспринимают ходьбу как серьезную физическую нагрузку. Однако она может стать отличной кардиотренировкой, которая заставит потрудиться ваше сердце, а тело – сжечь весь лишний жир. Скорость вы сами можете контролировать, так чтобы она оставалась комфортной. Если при ходьбе, когда вы разговариваете, речь сбивается, снизьте темп. Интенсивным прогулкам уделяйте не более 20–30 минут в день, 2–3 раза в неделю.

Функциональный тренинг CrossFit существует уже порядка 20 лет, однако в Россию пришел около 5 лет назад. Эта тренировка развивает силу и выносливость, а в качестве побочного эффекта помогает приобрести стройное и рельефное тело. Любые физические нагрузки направлены на тренировку силы и выносливости того или иного вида. CrossFit имеет множество преимуществ, но одно из главных – это возможность заниматься на улице или дома. Выполнять эффективные и интересные WOD'ы можно с подручными снарядами на любой территории. И благодаря этому – соблюдать строгий график тренировок, даже если задержались на учебе, проспали или отправились в путешествие.

Контроль над процессом самостоятельных занятий должен осуществляться путем определения нагрузок в начале недели, подбора изменения индивидуальных программ самостоятельных занятий с учетом тестирования общего состояния здоровья студентов, формирования у них положительной мотивации к регулярному выполнению физических упражнений.

Если вовлекать студентов в управление двигательной деятельности, то это способствует осмыслению и переосмыслению своих учебно-профессиональных знаний, личностных ценностей, образа жизни и отношения к здоровью. Насыщение учебного процесса различными формами и средствами формирования двигательной активности способствует преобразованию будущего специалиста, его профессиональных знаний в новое качество, а именно гармонии физического развития и умственной деятельности, как необходимого условия современной образовательной системы. Создание условий в вузе для формирования двигательной активности студентов в процессе практических занятий по физическому воспитанию, способствует адекватному соотношению и воспитанию профессионально-прикладных качеств у студенческой молодежи. Все это в совокупности оптимизирует и активизирует физическое воспитание студентов в вузе.

Исходя из всего сказанного, одной из главных задач формирования образования в вузе должно стать сохранение и укрепление здоровья, активизация стремления к самосовершенствованию и самовоспитанию студенческой молодежи в образовательном процессе. Формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни, о чем настойчиво указывал в своем послании Федеральному собранию Президент Российской Федерации В.В. Путин, говоря о необходимости возрождения у каждого человека привычки дорожить своим здоровьем и особой роли образования в формировании здорового образа жизни.

Необходимо больше обращаться к комплексному применению физических упражнений в сочетании с использованием природных факторов, закаливания, соблюдением режима естественной адаптации и, что не менее важно, углубленного понимания людьми сущности здорового образа жизни, формирования соответствующей мотивации, активного стремления к практической реализации ЗОЖ в обычной жизни.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораз-

до ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закалённым, физически культурным человеком. Строить себя, своё здоровье по жёсткому графику трудно. Но если это удаётся, то удаётся и всё остальное.

Просто начните вести активный образ жизни, и вы продвинетесь к заветной цели еще до того, как придете в фитнес-клуб. Больше ходите пешком, катайтесь на велосипеде, поднимайтесь по лестницам. Это станет своего рода «фундаментом», на котором вы и построите со временем свою фитнес-программу. Начиная с малого, вы сделаете фитнес своей привычкой.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

2. Бойко, А.Ф. Бегайте на здоровье! / А.Ф. Бойко. – М.: Знание, 1983. – 64 с.

3. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру. – М.: ФиС, 1988. – 138 с.

4. Ильинич, В.И. Физическая культура для работников умственного труда / В.И. Ильинич, М.Я. Виленский. – М.: Знание, 1983. – 64 с.

5. Искусство быть здоровым / авт.-сост. А.М. Чайковский, С.Б. Шенкман – М.: ФиС, 1987. – 80 с.

6. Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1979. – 230 с.

7. Розенцвейг, С. Красота – в здоровье / С. Розенцвейг. – М.: ФиС, 1988. – 96 с.

8. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студентов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ

Быков Н.Н.
Донской государственный технический университет,
Ключкина Г.О.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Туризм по характеру деятельности всегда предполагает вероятность возникновения экстремальности, вследствие сложности прогнозирования возникновения стресс-факторов, что связано с определенной автономностью и изолированностью туристического похода.

Поэтому высокий уровень физической подготовленности всех участников туристического похода является необходимым условием безопасности в спортивном туризме.

Ключевые слова: туризм, физическая подготовка, безопасность, преодоление препятствий, туристские походы.

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR OF SAFETY OF HIKING

Bykov N.N.
Don state technical University,
Cluckina G.O.
Rostov state economic University (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Tourism by nature of activity always involves the probability of occurrence of extreme, due to the complexity of predicting the occurrence of stress factors that is associated with a certain autonomy and isolation of Hiking.

Therefore, a high level of physical fitness of all participants of the tourist trip is a necessary condition for security in sports tourism.

Keywords: tourism, physical training, safety, overcoming obstacles, community hikes.

Анализ происшествий в туризме показывает, что только на Кавказе на маршрутах спортивного туризма, ежегодно отмечается 20–30 несчастных случаев, что составляет 60–70% от всех несчастных случаев в туризме.

При этом около 8–10% несчастных случаев связано с гибелью туристов (С.И. Алимов, 1993; Р.Р. Магомедов, 2007).

Прямые финансовые потери, связанные со спасательными работами, страховыми компенсациями и другими издержками, составляют десятки миллионов рублей в год.

Основными причинами несчастных случаев в туризме, по мнению специалистов (С.И. Алимов, 1993; Р.Р. Магомедов, 2007; Ю.И. Евсеев, 1998, 2005, 2012) являются:

1. Низкий уровень технико-тактической подготовленности туристов 35–50%.
2. Недостаточный уровень физической подготовленности (20–35%).
3. Ошибки в руководстве в период подготовки к походу и в течение самого похода – 10–15%, в конечном счете, эти ошибки также следствие плохой подготовки руководителей.

Анализ многих несчастных случаев в туризме, показывает, что более половины технико-тактических ошибок и ошибок в руководстве в туризме, не приводят к трагическим последствиям при высоком уровне физической подготовленности туристов. Таким образом, проблема повышения уровня физической подготовленности туристов является в настоящее время одной из **актуальных** в теории и практике физической культуры.

Анализ состояния проблемы выявил отсутствие единых взглядов специалистов к определению содержания и методики, обеспечивающих необходимый уровень физической подготовленности туристов различных возрастных групп, а также к методике процесса подготовки туристов к различным видам спортивного туризма, и к методике контроля готовности туристов к конкретному походу.

Мы считаем, что именно физическая подготовка туристов формирует необходимый уровень готовности к походу и обеспечивает безопасность туристов при учете всех специфических особенностей, как условий конкретного похода (возможность возникновения экстремальных условий), так и особенностей личности каждого туриста, характера взаимоотношений в тургруппе.

В настоящее время в спортивном туризме различают пешеходный туризм, горный туризм, водный туризм, автомобильный и ряд других видов туризма.

Существуют, также различные виды туристского многоборья: горное, пешеходное, водное и др.

В то же время существует целый ряд близких к туризму видов спорта, например, альпинизм, спелеотуризм, скалолазание.

Все виды туризма существенно отличаются по характеру и количеству различных сложных препятствий, продолжительности и протяженности маршрута, а также другим условиям и факторам туристского похода.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного характера: сложность рельефа местности, риск факторы климатических особенностей и особенностей фауны и флоры.

Эти препятствия отличаются значительным многообразием:

– труднопроходимые участки лесов, болот, степей и пустынь;

– сложный рельеф местности, бездорожье, водные и скальные преграды, а также многие другие типы, виды и формы естественных препятствий [1].

Многообразны и условия преодоления препятствий:

- высокие или низкие уровни температур, влажности и атмосферного давления, а также их резкие перепады;

- ураганы, смерчи, бураны;

- наличие токсичных испарений, растений, ядовитых и опасных насекомых и животных.

При преодолении туристами естественных препятствий используются различные способы и средства передвижения и обеспечения безопасности [2].

Преодоление естественных препятствий требует различной по длительности и интенсивности двигательной активности туриста.

Одним из основных принципов туристической деятельности, является принцип минимизации затрат сил на преодоление естественных препятствий, с максимальным обеспечением безопасности [2].

Минимизация усилий и обеспечение необходимого уровня безопасности тесно связаны с характером препятствий и условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае от руководителя похода и каждого туриста, требуется решение задач оптимизации.

Например, при прохождении сложного скального участка от туристов требуется владения навыками совершенной техники преодоления, в сочетании с умениями обеспечивать надежную страховку.

Оптимальное решение такой задачи возможно при оптимальной мощности психофизических нагрузок. То есть практически это выражается в опреде-

лении оптимальной скорости прохождения такого участка рельефа каждым туристом (или группой), зависящей от уровня подготовленности.

В теории и методике спортивной тренировки к основным средствам подготовки специалисты относят: соревновательные упражнения, различные виды элементов и форм соревновательных упражнений, а также различные виды подготовительных и подводящих упражнений [1].

Соревновательные упражнения в туризме могут быть представлены различными комплексами различных естественных и искусственных препятствий, которые в процессе подготовки многократно выполняются с постепенным усложнением условий выполнения, но при гарантированной безопасности. При этом особое внимание уделяется тренировке слаженности действий и взаимостраховки в составе группы, а не только индивидуальной подготовке.

На всех этапах подготовки применяются самые различные подготовительные упражнения и методы тренировки для развития и совершенствования, наиболее важных в данном походе физических качеств: скоростно-силовых, силовых, сложнокоординационных, а также различных форм быстроты, выносливости и гибкости.

Они могут иметь относительно стабильные и переменные характеристики в зависимости от ситуации. При этом сложнокоординационные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий [2].

В туризме многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями в пешем порядке с рюкзаком, или при передвижении на велосипедах, лыжах, лодках, сочетается с ациклической, силовой, скоростно-силовой работой, при преодолении различных естественных препятствий.

В основном двигательные действия в спортивном туризме выполняются в зонах умеренной мощности, хотя выполнение многих технических приемов находится в зонах больших, субмаксимальных и максимальных нагрузок.

Анализ происшествий в туризме показывает, что даже при банальных пешеходных походах выходного дня, могут возникать экстремальные ситуации, требующие от участников мобилизации всех физических и духовных сил. Например, при резком ухудшении погоды, или самочувствия одного или нескольких участников, проявления неприязни, враждебности, агрессии как внутри тургруппы, так и со стороны местных жителей или других граждан.

Результаты исследований, полученные Федотовым Ю.Н. и Востоковым И.Е., показывают, что не зависимо от квалификации спортсменов – туристов, основные физические качества имеют следующую для них значимость:

1 – выносливость;

2 – координация движений;

3 – сила;

4 – быстрота;

5 – гибкость.

Вместе с тем анализ отчетов о соревнованиях по спортивному туризму и анализ актов о несчастных случаях в походах показывает, что недостаточный

уровень развития одного из физических качеств, часто является причиной возникновения чрезвычайных ситуаций.

Происходит это, как правило, из-за невозможности точного прогнозирования условий, в которые может попасть турист. Поэтому вопрос о приоритетности развития тех или иных физических способностей по нашему мнению является не вполне корректным, именно в плане обеспечения безопасности.

Таким образом, туризм по характеру деятельности всегда предполагает вероятность возникновения экстремальности, вследствие сложности прогнозирования возникновения стресс-факторов, что связано с определенной автономностью и изолированностью туристического похода.

Поэтому высокий уровень физической подготовленности всех участников туристического похода является необходимым условием безопасности в спортивном туризме.

Библиографический список

1. Евсеев, Ю.И. Педагогическое проектирование целенаправленного физического воспитания в высшем профессиональном образовании студентов: дис. … док. пед. наук / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2005. – С. 5–15; 57–78.

2. Магомедов, Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в туризме / Р.Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 28–29.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Горяинова Н.С., Петько Ю.С., Тохтамышева В.В.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Экстремальный спорт стремительно развивается, но существуют проблемы, притормаживающие его формирование. Россия обладает всем необходимым для того, чтобы занять достойное место на мировом рынке по экстремальным видам спорта. В нашей стране существует много районов, перспективных для их развития.

Ключевые слова: двигательная активность, экстремальные виды двигательной активности, экстремальный спорт, места для занятия экстремальным спортом.

EXTREME KINDS OF PHYSICAL ACTIVITY

Goryainova N.S., Petko Y.S., Tohtamysheva V.V.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Extreme sport is intensively developing, but there are problems, it slows down the formation. Russia has all the necessary to take a worthy place on the

world market extreme sport. In our country there are many areas promising for their development.

Keywords: physical activity, extreme kinds of physical activity, extreme sport, places for extreme sports.

Мы живем в эпоху машин и технологий, а соответственно, двигаемся все меньше и меньше. Люди становятся пассивными и менее активными, т.к. практически все делают машины. Мы много времени проводим за компьютером, телевизором и не используем свое тело, оно становится слабым.

Когда человек двигается, он не только сжигает лишние калории, избавляется от лишних килограммов, но и улучшает свое настроение, чувствует себя по-настоящему живым. Активность сохраняет здоровье, помогает всегда быть в форме. Человеку просто необходимо двигаться, ведь это потребность его тела.

Многие изыскатели пишут, что в сравнении с предыдущими столетиями физическая активность сократилась в 100 раз. Можно представить крестьянина, имевшего надел земли, который нужно вспахать, при этом почти никакого сельхозинвентаря и удобрений нет. Такую нагрузку люди несли на себе каждый день на протяжении всей жизни. Если физически перенапрягаться, то это может навредить здоровью. Но и недостаточная активность тоже губительна для человека. Как всегда истина посередине. Если разумно организовать физическую нагрузку, то можно увидеть много благоприятных последствий в человеческом организме. Действительно, движение – это проявление жизни!

Любой вид деятельности, который направлен на усовершенствование и сохранение физической силы человека, называется двигательной активностью.

Помимо обычной двигательной активности существует экстремальная. Она пользуется высоким спросом у любителей острых ощущений.

Новый словарь иностранных слов под ред. Захаренко Е.Н. так определяет данное понятие: «Экстремальная двигательная активность включает в себя наиболее сложные и опасные виды спорта, в которых спортсмен поставлен в экстремальные условия, требующие от него виртуозного мастерства» [1, с. 301].

Психологи считают, что в основе экстремальной деятельности находится фактор экстрима, который вызывает выброс адреналина в кровь. Это и заставляет человека снова и снова рисковать. Он испытывает настолько сильные ощущения, что в медицине появилось определение «адреналиновый наркоман». Именно в этом экстремалы видят одну из причин увлечения экстремальным спортом.

Таким образом, экстремальная двигательная активность – это предельная или необычная по сложности и риску физическая деятельность.

В экстремальной двигательной активности существуют определенные формы и виды. Экстремальные виды спорта в последнее время активно развиваются. Такой спорт популярен в кругах профессионалов и подготовленных любителей. Понятие «экстремальные виды спорта» не имеет четкого определения. Как пишет Андреева Ю.Ю. это все «из-за малоизученности этого явления» [2, с. 47].

Экстремальные виды двигательной активности – это составная часть физической культуры, удовлетворяющая потребности лиц в риске, увеличенном

напряжении, потребности почувствовать себя в непривычной, экстремальной обстановке, которая угрожает здоровью и жизни человека.

Экстремальный спорт помогает перебороть страх, закалить свой характер, испытать яркие эмоции. Преодоление чувства страха приводит к повышению у человека чувства самоуважения, достоинства, самооценки, появляется ощущение принадлежности к престижным слоям общества.

Андреева Ю.Ю. экстремальные виды спорта подразделяет «на группы в соответствии с тремя основными природными стихиями: вода, воздух, земля». Она замечает, что экстремальные виды спорта доступны «для людей активных и материально обеспеченных, то есть не для всех» [3, с. 47].

В Европейских странах экстремальные виды спорта начали формироваться стремительной скоростью в конце 1980-х – начале 1990-х годов, а в России свое распространение получили с середины 1990-х. [4, с. 242].

Рассмотрим несколько самых экстремальных видов двигательной активности.

1. Бейсджампинг. Крайне экстремальный вид спорта. В нём совершают прыжки с мостов, зданий, скал и прочих высоких объектов с помощью специальных парашютов.
2. Вулканобординг. Это необыкновенное экстремальное занятие объединило в себе сёрфинг, сноубординг, скейтбордин. Вулканобординг – это спуск по склону вулкана, который покрыт застывшей лавой и пеплом.
3. Слэклайн. Его суть заключается в том, чтобы человек по натянутому канату прошел определенное расстояние.
4. Каякинг. Рискованный, но довольно занимательный вид спорта. Он проходит на тяжелых участках рек, где человеку нужно преодолеть в воде огромное количество трудностей (пороги, неожиданные течения и т.д.). В Западных странах является знаменитым видом экстремального спорта. В современном каякинге существуют основные направления: гребной слалом, родео, сплав.
5. Скалолазание – лазание человека или группы людей по скалам, утесам или по искусственному рельефу (скалодрому). На сегодняшний день является самостоятельным видом спорта. Скалолазание в 50-х годах XX века получило широкое распространение во всем мире.
6. Айс-дайвинг (подледный дайвинг) – погружение под воду с аквалангом там, где большая часть воды покрыта толщей льда.
7. Серфинг. Водный вид спорта. Катание стоя на сёрфбордах без каких-либо креплений по большим волнам на специальных досках.
8. Санный стрит-спорт. Этот экстремальный вид спорта родом из Южной Калифорнии. Скейтбордисты развивают высокую скорость катания, когда ложатся на доску и съезжают на ней с крутого склона (скорость может развиваться до 100 км в час). На данный момент этот вид экстрима популярен в Европе.
9. Аквабайк. Такой моторно-водный экстремальный вид спорта, который связан с гонками на гидроциклах (аквабайк достигает скорость выше 120 км/ч).

10. Спидрайдинг. Новый вид экстремального спорта на снегу. Он сочетает в себе некоторые черты горнолыжного спорта и парапланеризма. Полеты на лыжах на сегодняшний день очень распространены, но этот опасный вид спорта запрещен на некоторых горнолыжных склонах из-за высокой скорости скольжения и непредсказуемости движения.

Экстремальный активный отдых очень интересный, увлекательный и захватывающий, он все больше привлекает человека, несмотря на то, что требует больших денежных вложений. Экстремальный спорт постоянно развивается, появляются новые виды.

Достойными местами для занятия экстремальными видами спорта в России являются Камчатка, Кавказ, Сахалин, Урал, Алтай и многие другие. В этих частях страны много мест для занятия спидрайдингом, каякингом, слэклайнингом, бейсджампингом, скалолазанием и др.

Самым высокоперспективным местом для занятий любым из видов экстремального спорта является Краснодарский край. На Олимпиаде-2014 в г. Сочи Международный Олимпийский комитет включил в соревнования слоупстайл (акробатические трюки при спуске с высоты) в сноубординге и фристайле. Эти экстремальные виды сорта вошли в состав Олимпийских игр, потому что стали популярными в мире. Организационный комитет летней Олимпиады 2020 г. в Токио предложил МОК включить такие соревновательные дисциплины, как сёрфинг, скалолазание и скейтбординг. Экстремальному спорту есть куда расти, прогрессировать и совершенствоваться и этим все больше притягивать к себе новых людей.

Библиографический список

1. Андреева, Ю.Ю. Современные проблемы сервиса и туризма / Ю.Ю. Андреева // Спортивный и экстремальный туризм. – 2009. – № 1 – С. 47–53.

2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 252 с.

3. Захаренко, Е.Н. Новый словарь иностранных слов / Е.Н. Захаренко, Л.Н. Комарова, И.В. Нечаева. – М.: Азбуковник, 2006. – 784 с.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

Денисов Е.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Горный туризм набирает обороты и завоевывает интерес и желание людей заняться этим видом спорта. В статье горный туризм рассмотрен как один из видов активного отдыха людей, как экстремальный вид туризма.

Ключевые слова: горный туризм, активный отдых, экстремальные виды спорта, физическая и психологическая подготовка.

MOUNTAINEERING AS AN EXTREME KIND OF ACTIVE REST

Denisov E.A.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Mountain tourism is gaining momentum and is gaining interest and people's desire to participate in this sport. The article mountain tourism is considered as one of the leisure activities of people as an extreme form of tourism.

Keywords: mountain tourism, Hiking, extreme sports, physical and psychological preparation.

Актуальность. Горный туризм, в последнее время обретает большую популярность среди обычных людей. Этот вид туризма можно считать горным, если основной путь путешествия базируется на высотах от 2500 метров. Горный туризм – это экстремальные условия, где люди пребывают на определенном горном рельефе при определенных погодных условиях, где совершают восхождение и различные виды проходов. Для многих людей горный туризм стал образом жизни, где они находят моральное, физическое и духовное удовлетворение. Но чтобы получить такие положительные эмоции необходимо владеть собой и знать как себя вести в той или иной сложной, непредсказуемой ситуации. Любой вид активного отдыха имеет разные уровни сложности. Такой вид активного отдыха как горный туризм включает в себя 6 категорий сложности маршрута. Их отличия заключаются в степени протяженности, длительности, сложности перевалов, а так же места пребывания.

Кроме того, существуют менее опасные горные массивы, которые могут послужить отличной предстартовой учебной площадкой для начинающих, или тех людей, которые хотят улучшить свои способности к следующим, более серьезным восхождениям. Так же не каждый может принять участие в этом процессе. Создаются рамки и ограничения для людей, которые не имеют достаточный уровень здоровья, чтобы заняться этим видом спорта [1, с. 182].

К медицинским противопоказаниям для занятий горным туризмом можно отнести:

- хронические заболевания сердечно-сосудистой системы;
- хронические болезни носоглотки;
- заболевания эндокринной системы;
- острые инфекционные заболевания в стадии обострения.

Чтобы заняться этим видом спорта, нужно быть хорошо подготовленным к нему, а это значит иметь физическую подготовку, выносливость, а также быть морально готовым. Необходимо учесть резкие изменения погоды и экстремальные ситуации [3, с. 76]. Если вы не готовы к тяжелому труду, а горный туризм требует именно этого, не имеете хорошую физическую форму и подготовку, то о горных путешествиях можно забыть. Нужно понимать, что в пути могут сложиться непредсказуемые ситуации, где возможно придется помогать товари-

щам по группе, которые попали в сложную ситуацию, нести их снаряжение помимо своих, а может даже нести и самих товарищей.

Так же необходимо учитывать плохие погодные условия и сложность места нахождения. Если участник группы будет психологически не подготовлен и захочет прекратить процесс восхождения, вероятнее всего, вся группа будет вынуждена вернуться обратно, что испортит впечатление не только вам, но и членам вашей группы.

Особое внимание нужно уделить упражнениям для плечевого пояса и ног, а так же бег, который позволит улучшить выносливость, подтягивания, отжимания, приседания с весом, все эти упражнения позволят прокачать необходимые к горному походу группы мышц.

В горном туризме есть такое понятие как обоюдная помощь, причем иногда совершенно незнакомым людям (участникам группы и не только), поэтому участники группы должны не забывать об этом, быть коммуникабельны, иметь внутреннее спокойствие и взаимопонимание. Любое неправильное действие или хладнокровие может испортить впечатления о походе или еще хуже перерасти в реальную угрозу здоровью и жизни всей группы. Помимо всех видов подготовки необходимо обладать теоретическими и практическими знаниями. Конечно же, можно почитать литературу, но без профессионального инструктора-проводника, который расскажет обо всех нюансах, покажет, как правильно преодолевать различные виды препятствий, совершать восхождение неразумно [4, с. 62].

Проведен социологический опрос, как молодежь относится к горному туризму. В исследовании участвовало 163 респондента – мужчины и женщины в возрасте 20–30 лет.

Результаты ответов на вопрос «Имеете ли вы представление о таком активном отдыхе, как горный туризм?» показали, что почти каждый из респондентов имеет представление о горном туризме, но не каждый решился бы заняться им.

Что касается второго вопроса «Готовы ли вы заняться и ощутить на себе этот опасный и экстремальный вид спорта?», то ответы респондентов показали, что 80 % мужчин и 69 % женщин хотели бы попробовать себя в этом экстремальном виде спорта (рис. 1).

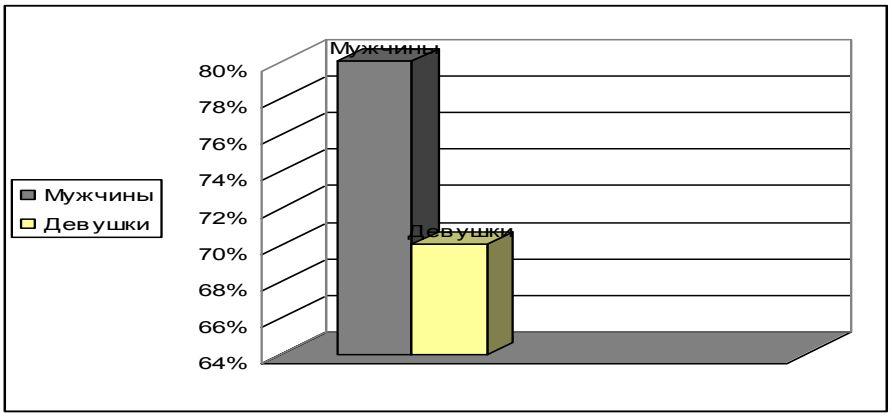


Рисунок 1 *– Готовы ли вы заняться и ощутить на себе этот опасный и экстремальный вид спорта?*

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что и мужчинам и женщинам интересен горный туризм как экстремальный вид активного отдыха.

Таким образом, горный туризм набирает популярность и вызывает интерес и желание многих людей заняться этим видом спорта. Горный туризм – это такой вид активного отдыха, где можно получить множество положительных эмоций, но вместе с этим он очень опасен для здоровья и жизни человека. Чтобы заняться таким активным видом отдыха, нужно быть психологически настроенным, иметь физическую подготовку, обладать теоретическими и практическими знаниями, без которых данный вид отдыха не возможен.

Библиографический список

1. Алексеев, А.В. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе / А.В. Алексеев. – М.: Ветер странствий, 1981. – 236 с.

2. Гранильщиков, Ю.С. Знать и уметь / Ю.С. Гранильщиков. – М.: Ветер странствий, 1986. – 254 с.

3. Пономарев, С.М. Зимние горные походы на Кавказе / С.М. Пономарев. – М.: Ветер странствий, 1987. – 237 с.

4. Расторгуев, М.Ю. Карабинные узлы / М.Ю. Расторгуев, С.А. Ситникова. – М.: Кроу Лимитед, 1995. – 178 с.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ И ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Касьяненко А.Н.
Ростовский государственный экономический институт (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Экстремальные виды спорта – не для всех. Все мы знаем с самого раннего возраста, что спорт полезен для здоровья. Кто-то занимается этим, чтобы хорошо выглядеть, а кто-то – чтобы получить заряд энергии.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта.

EXTREME FORMS AND PHYSICAL ACTIVITY

Kasyanenko A.N.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-don, Russia

Annotation. Extreme sports – not for everyone. We all know from an early age that sport is good for health. Someone is doing this to look good, and someone – to get a boost of energy.

Keywords: extreme sports.

Людям, которые увлекаются экстремальными видами спорта, нужна хорошая доза адреналина. Для них не будут препятствием даже физические недостатки. Одним из ярких примеров является слепой альпинист Эрик Вейхенмайер. Это единственный слепой человек в мире, который покорил гору Эверест (25 мая 2001 года). С сентября 2002 года он является единственным слепым среди 150 альпинистов, которые запустили программу «Семь Вершин», которая состоит в покорении самых высоких вершин всех частей мира.

Тройку наиболее экстремальных видов спорта возглавляет альпинизм.

Скалолазание – это очень экстремальный вид спорта, восхождение на горы с помощью специального альпинистского снаряжения. Основные правила в этом виде спорта не существуют. Альпинизм как спорт впервые появился в Швейцарии. Год его появления считается 1786. В этом году три спортсмена Г. Соссюр, М. Паккар и Жак Бальма, с помощью специального альпинистского снаряжения, покорили Монблан – самую высокую вершину Альп.

Горовосхождение (а именно так назывался первоначально альпинизм) в России берет свое начало с научной экспедиции в 1786–1788 гг. Гаусс Даниила. Изучение дальневосточных территорий Российской империи, Д. Гаусс неоднократно совершал восхождение на Ключевскую сопку – самую высокую точку на Камчатке.

В чем опасность этого вида спорта, и почему он принял такое высокое положение? Во время прохождения горных рельефов имеется высокая вероятность получения растяжения связок или переломов, падения лавин и других опасных ситуаций для здоровья и жизни, и они могут произойти даже при соблюдении правил техники безопасности. Альпинизм имеет следующий спортивный объект: созданный природой для преодоления препятствий на пути к вершине горы.

А вот и вся десятка лидеров самых экстремальных видов спорта. Итак, конкуренцию альпинизму составили следующие экстремальные виды спорта: рафтинг, стритлагинг, дайвинг, укрощение быка, кейв-дайвинг, параглайдинг.

Опередили альпинизм только бейсджампинг и хелиски, соответственно, заняли первое и второе место.

Среди главных достижений российских и советских альпинистов следует отметить:

• 1829 – русский ученый Келару Хаширов первый из альпинистов покорили Эльбрус – самую высокую вершину гор Кавказа. В память об этом событии в Нальчике и Пятигорске были установлены памятные доски.

• 1845 – создание Русского географического общества. Его создание положило начало широкому развитию горного туризма как способ исследовать горные цепи.

• 1901 год – создание первой российской горнодобывающей компании. Ее филиалы расположены во Владикавказе, Пятигорске, Сочи и Одессы.

• 27 августа 1923 – группа студентов университета в Тифлисе в целях содействия альпинизмом как видом спорта взошли Казбек. Это завоевание создало серию руководств для осуществления альпинизма в широких массах.

• 1949 – Советский Союз был первым в чемпионате по спортивному скалолазанию.

• 1983 – все советские альпинистские учреждения были объединены в Всероссийской федерации альпинизма. После 1991 года он стал правопреемником Всероссийской федерации альпинизма и альпинистами комитета Союза спорта России.

• 1993 – российские альпинисты С. Ефимов, Р. Аллен, А.В. Першин Lebedihin, Плотников, С. Богомолов и В. Седусов покорили Дхаулагири (Гималаи).

• 1997 – Российские альпинисты из "Спорт-Альп" покорили вершину Макалу в Гималайских горах. В ее составе были такие известные альпинисты, как Н. Жилин, А. Болотов, Ю. Д. Ермачек. и И. Павленко Бугаевский. Во время этого восхождения они были удостоены высшей награды в мире горного туризма – "Золотой ледоруб".

• 2003 – в одиночку России альпинист Валерий Бабанов покорил вершину Меру в Гималайских горах. Во время этого восхождения он был награжден "Золотой ледоруб".

Нет ничего невозможного, всегда стоит идти к своим целям, поднимаясь на вершину и пробиваясь через любые препятствия.

ТРЕЙНСЁРФИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВИД СПОРТА

Касьяненко А.Н.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Сосновская З.М.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направление в спорте, как трейнсерфинг. Среди экстремальных видов спорта, таких как вулканобординг, бейстджампинг, спидрайдинг, слэклайнинг, трейнсерфинг является самым распространенным направлением.

Ключевые слова: экстрим, трейнсерфинг, способ передвижения, поездки на крышах.

TRAINSERFING AS A MODERN TYPE OF SPORT

Kasyanenko A.N.
Rostov State University of Economics (RINH),
Sosnowskay Z.M.
Don state technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In last decade in sport develops such direction as trainserfing. Among extreme sports, such as vulkanobording, BASE Jumping, speedriding, Slacklining, trainserfing is the most common direction.

Keywords: extreme, transerfing, method of movement, travel on the roofs.

Трейнсёрфинг (от англ. train surfing – «сёрфинг на поезде»; внешняя езда, «зацепинг») – метод езды с наружной стороны поездов, трамваев и других рельсовых транспортных средств на крышах, тормозных площадках, в открытых кузовах (у товарных вагонов) или на элементах наружной арматуры подвижного состава (автосцепных устройствах, буферах, поручнях, подножках, розетках и т. д.), цепляясь руками или специальным оборудованием за кузов или внешнюю вагонную арматуру. Людей, практикующих такой вид езды, называют «трейнсёрферами» или «зацеперами». Проезд на внешней стороне грузовых поездов в большинстве случаев называют фрейтхоп или трейнхоп (англ. freight – грузовой и hop – прыжок), а практикующих его – «трейнхопперами» или «фрейтхопперами» [1].

Трейнсёрфинг обычно рассматривается практикующими его пассажирами либо как экстремальное развлечение, либо как свободный способ езды при поездке на поезде куда-либо.

Чаше всего, «зацепинг» практикуются в города «миллионниках», так же в странах с низким некоторых странах с низким уровнем жизни, где данный метод езды, являться вынужденным способом передвижения из-за жуткой переполненности транспорта. На крыше или двери 1 поезда в час пик, в среднем, могут ездить от нескольких десятков до нескольких сотен трейнсёрферов. В праздничные дни их число резко возрастает до нескольких тысяч.

В Европе данное движение, лучше всего прижился в России (Москова, Петербург и прилегающие области). На Украине (Киев, Харьков). Эксперты констатировали, что только в Москве численность трейнсерферов исчисляется десятками тысяч. Самыми популярными направлениями принято считать Ярославское и Горьковское. Довольно распространены поездки на грузовых поездах, которая в отдалённых регионах является практически единственным методом перевозок у местного населения. Так же, довольно таки распространен трейнсерфинг, стал и в Московском метрополитене.

В большинстве стран к «зацепингу» предрасположена молодёжь и свободные путешественники. Но так же, в некоторых странах с высокой населенностью, трейнсерфинг имеет массовое применение всеми слоями общества.

Данный метод езды представляет опасность для жизни и здоровья самих «зацеперов». В большинстве случаев, обязывает к нахождению в хорошей физической форме. Постоянному самоконтролю, так как, велик риск того, что можно травмироваться или даже возможен летальный исход.

Но в девятнадцатом веке это мало кого волновало, ведь проезд был бесплатным и легальным. Типичным явлением для того времени была езда на крышах или подножках вагонов. Из-за чего, в дальнейшем, практически все вагоны производились закрытого типа.

Также данный способ перевозок использовался при перевозке солдат во время второй мировой войны. Но пика своей популярности «зацепинг» достиг в Америке во время кризиса тридцатых годов. Вследствие чего появилась даже своеобразная субкультура бродяг, которые путешествовали по миру именно при помощи трейнсерфинга, не платя ни гроша.

Но уже ко 2 половине двадцатого века волна трейнсерфинга сошла на нет. В 1990-е годы в Европе началось развитие «зацепинга» больше как молодежного хобби, особенно в поездах пригородного и местного направления [2].

С развитием «зацепинга» и средств массовой коммуникации, во всем мире стало широко распространено практическое общение и возникновение объединенных трейнсёрферских объединений. Одной из известнейших акций на территории России была встреча скоростного поезда «Сапсан» при его первом рейсе Москва – Нижний Новгород.

Огромное количество «зацеперских» сообществ создано в интернете, где трейнсерферы могут, как обсуждать уже прошедшие акции и мероприятия, так и назначать новые. Большинство трейнсерферов используют специальных «зацеперский» сленг, который непосредственно связан с жаргонизмами железнодорожников и автолюбителей. Также, используется англоязычная терминология, обозначающая разновидности «зацепинга» [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что трейнсерфинг спокойно можно считать одним из современных видов спорта. По количеству последователей данного вида деятельности, он ничем не уступает более привычным и спокойным разновидностям спорта. Но и не каждый из них может похвастаться практически собственным языком.

Да, «зацепинг», наверное, никогда не станет официальным видом спорта, так как нелегален и слишком опасен для жизни, но и не всем ведь нравится играть в шахматы.

Библиографический список

1. Развитие трансерфинга [Электронный ресурс] // Блог Активная жизнь. – URL: http://ekstrim-sport.blogspot.ru/2012/07/blog-post_13.html (дата обращения: 10.06.2016).

2. Трейнсёрфинг [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%91%D1%80%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B3 (дата обращения: 10.06.2016).

3. Трейнсёрфинг [Электронный ресурс] // Сайт Мария онлайн. – URL: http://www.mariaonline.com/information/article.php?q=%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%91%D1%80%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B3 (дата обращения: 10.06.2016).

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Карелина В.И.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Адаптивная физическая культура – это очень важная составляющая для безболезненного внедрения людей с ограниченными способностя-

ми в социум. Она помогает таким людям вести активный образ жизни, иметь возможность получения всего спектра эмоций и не чувствовать свою ограниченность. А одним из компонентов адаптивной физической культуры являются экстремальные виды двигательной активности, которые и будут рассмотрены.

Ключевые слова: экстрим, двигательная активность, адаптивная физическая культура, спорт, реабилитация.

EXTREME PHYSICAL ACTIVITY AS ONE OF THE COMPONENTS ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

Karelina V.I.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Adaptive physical training is a very important component for the smooth implementation of people with disabilities in society. It helps people to lead an active lifestyle, to have the opportunity of obtaining the whole spectrum of emotions and not to feel its limitations. One of the components of adaptive physical training are extreme physical activity, which will be considered.

Keywords: extreme, physical activity, adaptive physical training, sport, rehabilitation.

«Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества» [3].

В адаптивной физической культуре, в отличие от медицинской реабилитации, преобладает акцент на естественные факторы – движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др. Методы обучения, повышения мотивации, и социального поведения, используемые в спорте, могут иметь самое непосредственное отношение к восстановлению. В наши дни адаптивной физическая культура и адаптивный спорт используются как действенные средства для психосоциальной реабилитации.

К основным компонентам адаптивной физической культуры относят:

1) адаптивное физическое воспитание (образование);
2) адаптивный спорт;
3) адаптивная двигательная реакция;
4) адаптивная физическая реабилитация;
5) креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК;
6) экстремальные виды двигательной активности.

Более подробно хотелось бы остановиться на рассмотрении последнего компонента – экстремальных видов двигательной активности.

«Экстремальные виды двигательной активности – компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни» [1, с. 87].

Основным компонентом возникновения данного рода потребностей человека служит биологическая составляющая, ведь необходимость получения нового опыта, связанного с риском для жизни и здоровья обусловлена потребностью в активизации своей эндогенной опиатной системы, которая отвечает за профилактику состояний фрустрации, депрессии.

К видам деятельности, вызывающим «острые» ощущения относят парашютный и горнолыжный спорт, серфинг, разнообразные высотные прыжки и ныряние, дельтапланеризм и скалолазание, которые как раз и вызывают активизацию ранее упомянутой эндогенной опиатной системы, а также способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья. Человек, преодолевающий свои страхи, повышает самооценку, развивает чувство самоуважения, тем самым увеличивая возможность личностной самореализации.

Преодоление комплексов неполноценности, имеющих психологическое начало, выражающихся в неуверенности в себе и своих силах, в недостаточном самоуважении, возможность снятия напряжения, создание у лиц, имеющих ограниченные способности или различные отклонения в здоровье, ощущения полноценности жизни – вот основные цели экстремальных видов двигательной активности.

Одним из примеров экстремальных видов двигательной активности является парашютный спорт. «Парашютный спорт – тип авиационного спорта, где спортсмены по ходу соревнования совершают прыжки с самолетов, аэростатов и вертолетов с парашютом за плечами. Парашют (от греч. para – «против» и франц. chute – «падать») – это техническая конструкция, позволяющая спортсмену использовать сопротивление атмосферных потоков для плавного торможения в атмосфере» [2]. Сегодня не обязательно профессионально заниматься данным видом спорта, чтобы позволить себе данный вид досуга и двигательной активности. Люди, имеющие те или иные ограниченные способности, в небе могут почувствовать себя свободными, забыть о проблемах, существующих на «земле», полностью раскрепоститься и испытать полный спектр эмоций, сопровождающийся выплеском адреналина.

Так, на данном примере можно наблюдать положительные моменты от занятия экстремальными видами двигательной активности: психологическое раскрепощение, повышение самооценки, ведение активного образа жизни, несмотря на возможные отклонения в здоровье, физический и моральный отдых,

посредством кардинальной смены деятельности, возможность испытать всю палитру эмоций и тем самым избежать проблем с эмоциональным состоянием.

Все вышеперечисленные виды адаптивной физической культуры носят самостоятельный характер, решают свои задачи, имеют собственную структуру, формы и особенности содержания, но одновременно с этим, они все тесно взаимосвязаны, так как в процессе адаптивного физического воспитания используются элементы ЛФК (лечебной физической культуры), рекреативные занятия, элементарные спортивные состязания, различные экстремальные виды двигательной активности.

Подводя итог всему сказанному ранее, можно сделать вывод о чрезвычайной важности и полезности экстремальных видов спорта и двигательной активности как элемента адаптивной физической культуры и необходимости их использования при наличии различных отклонений в состоянии здоровья.

Библиографический список

1. Адаптивная физическая культура как наука [Электронный ресурс] // Информационно-образовательный портал Veni Vidi Vici. – URL: http://www.vevivi.ru/best/Adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-nauka-ref128288.html.

2. Антонов, П.М. Спортивные прыжки с парашютом: теория, задачи и упражнения / П.М. Антонов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 2010.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / под общей ред. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК. – 296 с.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО «СПОРТИВНОМУ ЛАБИРИНТУ» КАК ФОРМА ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ В УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Ларионова Н.В.,
Трухин Ю.В.
МБУ ДО г. Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. «Спортивный лабиринт» как форма проведения массовых и зрелищных соревнований постепенно завоевывает свои позиции во многих регионах нашей страны. Новизна предложения авторов статьи состоит в комплексном подходе к процессу воспитания подрастающего поколения посредством объединения новой формы спортивного ориентирования, как динамичного направления и возможности тестирования и закрепления знаний.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, спортивный лабиринт, двигательная активность, контроль знаний.

COMPETITIONS IN «A SPORTS LABYRINTH» AS AN EXAMINATION FORM IN THE CONDITIONS OF PHYSICAL ACTIVITY

Larionova N.V.,
Truhin U.V.
Municipal budgetary establishment of additional education Rostov-on-Don «Center children's and youthful tourism and excursions (young tourists)»,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. «The sports labyrinth» as form of carrying out mass and spectacular competitions, gradually wins the positions in many regions of our country. Novelty of the proposal of authors of article consists in an integrated approach to process of education of younger generation by means of association of a new form of sports orientation as dynamic direction and possibility of testing and fixing of knowledge.

Keywords: sports orientation, sports labyrinth, physical activity, control of knowledge

У классического спортивного ориентирования имеется много положительных качеств, благодаря которым этот вид спорта, способствующий физическому и интеллектуальному здоровью человека, успешно развивается.

Однако имеется серьезный тормоз, сдерживающий развитие этого вида спорта, – недостаточная зрелищность. На дистанции в лесу спортсмен обычно индивидуально решает задачи по нахождению контрольного пункта на местности, закрытой от посторонних глаз. А, значит, нет интересной «картинки» для потенциальных зрителей.

Еще к одному минусу классического спортивного ориентирования можно отнести недостаток картографического материала для проведения соревнований.

Для увеличения зрелищности и доступности спортивного ориентирования Сергей Хропов, директор компании «Московский компас», предложил проведение нового вида мини-соревнований «спортивный лабиринт».

Вот какое определение этому термину дает сам Хропов: «спортивный лабиринт» – это вид спортивного ориентирования, в котором участники при помощи карты должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на специально созданной для этого искусственной местности. Искусственная местность состоит из совокупности стандартных объектов типа «стена», расположенных на небольшой, ровной, открытой площадке».

Мини-соревнования «спортивный лабиринт» можно использовать как самостоятельные развлекательные состязания в рамках спортивных или общегородских праздников. Легкодоступные и зрелищные, они выполняют важную функцию – знакомство широких слоёв населения с основами спортивного ориентирования.

Также «спортивный лабиринт» можно использовать в качестве тренировочного процесса, используя состязания как для отработки специальных навы-

ков ориентирования, так и с целью разнообразить двигательную активность учащейся молодежи и школьников.

Как показывают многочисленные исследования в области изучения влияния движения на организм человека, двигательная активность в среднем и старшем школьном возрасте, а так же у студентов, уже тесно связана с мыслительными процессами.

Эта взаимосвязь навела нас на идею использовать мини-соревнования «спортивный лабиринт» как инновационную форму закрепления изучаемого материала для учащихся школ, высших и средних учебных заведений.

Практически каждое образовательное учреждение располагает достаточными средствами и техническими ресурсами для организации такого мероприятия.

Как же все это выглядит? На небольшой ровной площадке (например, 20 х 20 метров), в соответствии с заранее составленной схемой, расставляются искусственные препятствия (небольшие заборчики, сетки ограждения, стулья, скамейки и т.п.) Среди них размещается большое количество контрольных пунктов (то есть много ложных КП). На картах (схемах), выдаваемых участникам, обозначен маршрут. В отличие от спортивной карты, в картах «спортивного лабиринта» не используются картографические символы. Препятствия в карте показаны отрезками сплошной линии.

Компас для прохождения дистанции обычно не применяется. Карту (схему) и карточку (чип) участники получают на старте и сдают на финише. Так как дистанция располагается на ровной площадке (школьный двор, стадион, спортзал, школьный коридор), не требуется никаких дополнительных аксессуаров (шиповки, защитный щитки, компас). Поэтому любой школьник или студент может принять участие в соревнованиях.

Участнику нужно отметить из большего количества только те пункты, которые внесены в его карту (другие КП на его карте отсутствуют). Проверить свой это пункт или чужой можно только по ориентирам – конфигурации искусственных объектов. Возможен вариант, когда на карту нанесены все контрольные пункты, а в карточке участника отмечены только нужные в заданном порядке. Отметка на КП, как правило, делается либо компостером в карточке участника, либо чипом в электронной станции, либо карандашом определенного цвета.

Объединение спортивной составляющей «лабиринта» с элементами проверки знаний по образовательным программам позволяет разнообразить и процедуру проведения мини-соревнований и процесс закрепления знаний, полученных на занятиях.

Например, каждый участник получает карточку с тестовыми заданиями. Каждый вариант ответа соответствует номеру контрольного пункта. Правильное построение маршрута зависит от правильно выбранных ответов.

Или другой вариант: участник получает карточку с указанным порядком нужных ему контрольных пунктов. На каждом КП – карточка с двумя вариантами ответов. Контрольный пункт считается пройденным, если выбран правильный ответ. Время прохождения дистанции также учитывается.

Такие соревнования можно проводить как среди учащихся одного класса (студентов одной группы), так и между параллельными классами (группами).

Личные результаты можно суммировать в командный зачёт (зачёт класса, группы, факультета). Состязания можно включать в программы школьных и студенческих олимпиад и внеурочных мероприятий.

Вот уже много лет мы (муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)») проводим соревнования по «спортивному лабиринту» и давно убедились, что этот вид двигательной активности легко комбинируется с разными видами интеллектуальных заданий.

На сегодняшний день наше учреждение обладает необходимым опытом и техническими ресурсами для организации и проведения таких мероприятий в любом образовательном учреждении.

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1987.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
3. Режим доступа: http://sportlabyrinth.com/_ld/0/1_sport_labirint.pdf.
4. Режим доступа: http://www.kcdod.khb.ru/files/documents/tstkis__organizatsiya_sportivnogo_labirinta.pdf.
5. Режим доступа: http://www.marpravda.ru/blogs/sport-tourism/vyberi-svoy-orientir.php.

ДЖАЙЛОО-ТУРИЗМ – ОДНО ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Мануйленко Э.В.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Джайлоо-туризм, несмотря на свою повышенную экстремальность, стремительно набирает популярность. В статье выделены цели туризма, рассмотрены основные точки пребывания туристов, влияние джайлоо-туризма на организм человека.

Ключевые слова: джайлоо-туризм, экстремальный туризм, здоровье.

JAILOO TOURISM IS ONE OF THE PROMISING AREAS OF ACTIVE RECREATION

Manuilenko E.V.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Jailoo tourism, despite its higher extremity, is rapidly gaining popularity. The article highlights the purpose of tourism, describes the main point of the stay, the impact of jailoo-tourism on the human body.

Keywords: jailoo tourism, extreme tourism, or health.

На сегодняшний день туризм бурно развивается. В основном это происходит под воздействием экономических и политических факторов. В соответствии с определением, данным в федеральном законе, туризм – это временные выезды граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране временного пребывания [1].

Цели туризма довольно обширны и можно выделить следующие:

– общее развитие общества. В процессе путешествия познается мир и все его многообразие;

– изучение культуры других стран. Культура – многогранная сфера человеческих достижений. Ее изучение другими народами – увлекательно и значимо для прогресса;

– оздоровительный эффект. Не только восстановление физических сил, но и психических, духовных. Улучшение качественных показателей;

– повышение активности населения.

Также можно отметить открытие различных мест регионов для общества и ее финансирование как отдельную цель с экономической точки зрения [2].

Туризм с каждым годом изменяется, количество его видов увеличивается. Рассмотрим один из видов – джайлоо-туризм.

Многие люди устают от шума заводов, от постоянного потока машин, от раздражающих звуков ремонта, от шума цивилизации в целом. Одни решают отдохнуть от всего дома, а другие – уезжают прочь от всего перечисленного ближе к природе, к неизведанному.

Джайлоо-туризм – это один из самых молодых видов активного отдыха. Данные путешествия проводятся в уголки мира, население которых цивилизация коснулась лишь в минимальной степени. Благодаря этому уставший от городской суеты и шума житель мегаполиса, имеет возможность пожить в примитивных или даже первобытных условиях. Именно поэтому джайлоо-туризм, несмотря на свою повышенную экстремальность, стремительно набирает популярность [3].

Джайлоо-туризм удостоился подобным названием от киргизского слова «джайлоо» – высокогорное пастбище [4]. Хоть туристы и обделены прелестями цивилизации, такими как электричество и водопровод, они очень ценят этот вид туризма и не променяют ночь под открытым небом на ночь в пятизвездочном отеле. Но следует рассчитывать свои силы, прежде чем отправляться в подобное путешествие – это физически нелегкое занятие, требующее определенной подготовки, знаний и навыков.

Путешествия могут осуществляться и в пустыни, и в тундру, и в джунгли. Основными точками пребывания являются:

– Кыргызстан, как родина данного вида туризма. Наименее опасная зона, но при этом богата живыми звуками, красивой природой, традициями;

– Африка. Популярность такого выбора обусловливается наличием большой нетронутой человечеством площади живой природы, манящей своей неизведанностью и первозданной красотой. Также здесь можно окунуться в древнейшую культуру. Но опасность данного выбора определяется наличием дикой природы, обитателями Африки;

– Южная Америка. Путешествия в леса Амазонки не оставят равнодушным никого. Ощущения, получаемые в этой зоне, также усиливаются благодаря своеобразным климатическим условиям;

– существует практика выезда в Чернобыльскую зону. Некоторым людям интересно побывать в опустевшем городе, наполненном своими легендами, пугающими историями. Путешествие осуществляется в защитном костюме, но данный факт не снижает его опасность [5].

Существует еще множество мест для изучения, список перечисленными зонами не ограничивается.

На джайлоо можно прогуляться пешком, ощутить гармонию с природой, покататься на лошадях и даже сходить на охоту с местными жителями.

Многие путают джайлоо-туризм с экотуризмом, но различие состоит в том, что на джайлоо абсолютно меняют привычную среду обитания на 7-10 дней, отказываются от благ цивилизации, испытывают себя на прочность, совершив настоящее путешествие в прошлое.

Джайлоо-туризм – одно из перспективных направлений активного отдыха на данный момент времени и имеет полное право считаться экстремальным. Его польза для здоровья велика: длительные физические нагрузки, связанные с ходьбой или восхождением на горы, с переноской грузов, с греблей, развивают новые двигательные навыки, а пребывание на открытом воздухе в любую погоду способствует закаливанию организма. Походные условия, сон под открытым небом, смена впечатлений, приключения и неожиданности – все это хорошо действует на нервную систему.

Необходимо активно развивать джайлоо-туризм в России. Огромные девственные территории, мультиэтническое население, большое количество национальных республик, сохранивших свои языки и культуры – это немалый потенциал для организации множества разнообразных туров. Уникальные горы Северного Кавказа и бурятские степи, сибирская тайга и чистейшее озеро Байкал, побережье Чёрного моря и арктическая тундра Чукотки – и всё это на территории нашей страны [3].

Таким образом, у России есть большие шансы получить уникальное место на рынке туризма, привлекать тысячи туристов ежегодно. При должной реализации представленных возможностей и продуманной PR-кампании джайлоо-туризм станет одним из основных видов туризма в России.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 29.06.2015, с изм. от 02.03.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

2. Кусков, А.С. Основы туризма: учебник / А.С. Кусков, Ю.А. Джаладян. – М.: КНОРУС, 2008 – 400 с.

3. Волошина, В.В. Место джайлоо-туризма в мировой индустрии и перспективы его развития в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tvoyzagran.ru/jayloo.html.

4. Лысова, Ю.В. Джайло-туризм: отдыхаем по-первобытному [Электронный ресурс] // Электрон. сетевой журн. – 2011. – Режим доступа: http://www.aif.ru/travel/25530.

5. Джайлоо-туризм: география и история [Электронный ресурс] // Электрон. сетевой журн. – 2011. – 29 апр. – Режим доступа: http://travelluxtour.info/vidy-turizma/dzhayloo-turizm.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА КАК АЛЬТЕРНАТИВА ГИПОДИНАМИЧНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Соловьёва Е.В.
Ставропольский государственный педагогический институт филиал в г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Данная статья повествует о разнообразии экстремальных видов спорта в качестве активного отдыха для людей с разной спортивной подготовкой, а также поиски решения проблемы гиподинамии. Экстремальные развлечения становятся всё более доступными для широких масс населения. Теперь любой желающий может попробовать себя в качестве экстремала.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, движение, активность, сегвей, зорбинг, бокинг, джамперы, аэротруба, слэклайн, боулдеринг.

EXTREME KINDS OF REST AS AN ALTERNATIVE TO A SEDENTARY LIFESTYLE

Solov'eva E.V.
Stavropol State pedagogical Institute Stavropol state Institute of pedagogy branch in the city Yessentuki, Russia

Annotation. This article tells about a variety of extreme sports as active recreation for people with different sports training, as well as finding a solution to the problem of physical inactivity. Extreme entertainment are becoming more accessible to the masses. Now anyone can try yourself as an adventurer.

Keywords: extreme sports, motion, activity, Segway, zorbing, Biking, jumpers, windtunnel, slacklining, bouldering.

Экстремальные виды спорта, туризма и отдыха становятся всё более и более популярными. Появляются искусственно созданные места для активного времяпрепровождения. Тяга к «адреналину» привлекает много новых людей,

которые хотят не только проверить свои психофизиологические способности, свои возможности здоровья, но и закалить свою волю, улучшить и усовершенствовать своё внутреннее «я». В этом плане нет каких-либо ограничений. Но в любом случае «экстрим» достаточно дорогое удовольствие. Не каждый может себе такое позволить. Вряд ли можно говорить о существенных ограничениях для занятий экстремальными видами спорта. Так как уже любой спорт требует более тщательной подготовки и значительных усилий. Например, для людей с ограниченными возможностями здоровья не становятся невозможными экстремальные виды туризма и спорта, что даже непосильно для здоровых людей. В истории очень много случаев, когда человек без ног (с протезами) покорял горные вершины. Если есть настрой и непреодолимое желание покорить «свою вершину», то в любом случае каждый из нас может преодолеть страх и бросить вызов себе [1, с. 89].

Конкретный уровень «экстрима» определяется по нескольким параметрам индивидуально: хорошая устойчивость к перепадам давления, выносливость, натренированные мышцы ног, рук и торса. Всё зависит от вида спорта, где вовлекаются максимально те или иные функции организма.

Большую роль играют адаптационные ресурсы, потому что при занятии экстремальными видами спорта человек испытывает колоссально высокий уровень напряжения в связи с резким и быстрым изменением привычных условий жизнедеятельности, который воздействует на все функциональные системы организма (такой некий стресс-синдром мобилизует ресурсы). Скорость и качество такой адаптации, соответственно, и реакция на создавшуюся ситуацию, в значительной степени зависят от состояния самих этих ресурсов.

Положительный эмоциональный настрой наряду с активными занятиями на природе не только могут расширить норму реакции организма, но и дать возможность отдохнуть от повседневной суеты и городского шума, а также забыть о повседневных заботах и проблемах (повышение стрессоустойчивости).

В последнее время параллельно с бурным развитием экстремального спорта средства массовой информации допускают мысль о том, что склонность к «экстриму» является исключительно как суицидальными наклонностями. Мы сейчас не будем говорить о скрытой агрессии и психически нездоровых людях. Почему не посчитать, что экстремальный спорт и туризм — оптимальный вариант разрядки, возможность объединиться с другими людьми по духу. С конца 90-х годов двадцатого столетия человек постепенно теряет себя из-за гиподинамичности. Чем меньше в жизни людей становится движений и больше растёт умственная нагрузка, а среда обитания – всё более техногенной, тем больше будет человек тяготеть к «экстриму» [3, с. 112].

В нашем крае развит спортивно-экстремальный туризм. Ставропольский край – перспективный центр экстремального туризма в России. Основными районами, где предпочитают «экстрим» являются краевая столица (г. Ставрополь), а также рекреационный регион Кавказских Минеральных Вод. В Пятигорске, Ессентуках, Железноводске, Минеральных Водах и Ставрополе работают несколько аэроклубов, альпинистских клубов, центры по горному велоси-

педу, рафтингу, спелеотуризм, пейнтболу, скейтборду (наземные, воздушные, водные и горные виды – весь спектр экстремального туризма).

Всё перечисленное выше может заинтересовать многих далёких от спорта людей заниматься «экстримом». Но как быть обычному неподготовленному человеку (не спортсмену) почувствовать себя в качестве экстремала? На этой основе возникает идея синтеза экстремального спорта, туризма и каких-либо развлекательных мероприятий.

На данный момент в нашей стране почти во всех парках культуры и отдыха можно арендовать сегвеи, другими словами, своеобразный «самокат» или «скутер» – это такое электрическое транспортное средство с двумя колёсами и специальной системой индикаторной стабилизации (некоторым напоминает своего рода колесницу). Колёса вращаются под воздействием изменения равновесия данного оборудования. Управление машиной осуществляется наклоном тела человека, а скорость, с которой можно перемещаться, может достигать 50 км/ч при массе сегвея около 50-60 кг. В США такие электрокары используют почтовые работники, полиция и игроки в гольф. Но для нас это не стало еще повседневным делом, поэтому при попытке научения езде на сигвеи многие уже могут ощутить в своей крови адреналин. Аналогом сигвея является моноцикл (масса у него значительно меньше и колеблется в пределах 9-20 кг). При езде на моноколесе требуется хорошая балансировка телом, поэтому необходимо заранее обеспечить себя защитной экипировкой из-за опасности падений.

Следующим шагом к приобщению к экстремальным видам отдыха могут послужить занятия бокингом (по имени австрийского изобретателя Александра Бока) или пауэрбокингом на специальных устройствах – джамперах (от английского слова «прыжок»). Бокинг – это не только новый вид активного отдыха в сфере экстремальных развлечений, но и ещё развивающийся вид экстремального спорта [6, с. 94]. Восемь лет назад в Москве проводились первые соревнования по пауэрбокингу, а двумя годами ранее об этом виде спорта узнали в северной столице Санкт-Петербурге.

Джолли джамперы представляют собой специальную раму с рессорой, которая закрепляется на ноге, а в нижней части рамы располагается резиновая подошва – «копыто». Такой снаряд обеспечивает получить огромное количество адреналина, позволяет совершать прыжки, бегать с большой скоростью и выполнять акробатические трюки. А рессоры (пружины) позволяют развивать скорость около 30-45 км/ч и прыгать в высоту до двух метров.

При беге и ходьбе необходимо держать равновесие, сохранять координацию движения. Стоя на месте постоянно перешагивать вправо-влево или вперед и назад, чтобы удерживать корпус, не потерять равновесие и баланс тела, а также избежать падения. Прыгать лучше с согнутыми коленями, обязательно смотреть вперед, но ни в коем случае не наклоняться. Для удержания равновесия необходимым условием будет являться положение тела с раздвинутыми в стороны руками.

Многими учёными уже было доказано, что бег и прыжки укрепляют сердечно-сосудистую систему, сжигают калории и способствуют снижению веса и

содержания холестерина в крови. А так как человек при занятии бокингом пребывает в некой невесомости, то, соответственно, не так сильно подвергаются нагрузке позвоночник, коленные суставы, как, например, при обычном беге. К тому же рессорный аппарат для трюков, предназначенный для бега и прыжков, улучшает осанку и вестибулярный аппарат [2, с. 74]. Только не стоит сильно увлекаться этим времяпрепровождением, чтобы не потерять мышечную память.

Зорбинг – как экстремальный вид отдыха и спорта, так и опасный аттракцион. Человек спускается по наклонной поверхности или передвигается по ровным местам с помощью огромного прозрачного шара. Своё название он получил от английского «орбита Z, неизвестная». Представляется собой две сферы из поливинилхлорида или полиуретана: внутреннюю с системой подвесок для фиксации, где находится человек, и наружнюю, между которыми есть расстояние около полуметра – вход с клапаном, заполненный воздухом. Шар весит не больше 100 кг объёмом до 13 $м^3$. Скорость, с которой можно безопасно перемещаться в пространстве составляет 15-20км/ч, спускаться с горы – 20-60 км/ч, тогда как максимальная скорость доходит почти до 115 км/ч (полный оборот шара происходит через десять метров). Самые первые зорбы появились еще в конце двадцатого века и распространились от Новой Зеландии до Аргентины и Китая.

Существует большое множество разновидностей зорбов, например, водный зорб – аквазорб. Он весит меньше взрослого человека (16 кг). Другими видами надувных шаров являются зорб для двух человек, с двумя входами, для детей и т.д. Разновидностью зорбов продиктованы различные виды зорбинга: аквазорбинг (катание по воде), гидрозорбинг (в зорбе нет системы крепления, а внутренняя сфера заполнена водой и мыльной пеной), хилл зорбинг (с креплениями и без них), снежный (зимний), ночной (с подсветкой), аэрозорбинг (в аэротрубе). Находясь в зорбе, можно прыгать, крутиться, ощутить невесомость и чувство полёта, а впечатления останутся на всю жизнь даже от одного пребывания в незабываемом шаре [5, с. 100].

Противопоказаниями к такому виду спорта являются следующие заболевания: эпилепсия, гипертония, гипотония, остеопороз, сердечно-сосудистые нарушения. Надувные прозрачные шары в последнее время стали настолько популярными, что в футболе зародилась идея применять их в качестве амортизаторов при падении. Вот так и появилось новое направление в спорте – бампербол.

Веревочный городок – экстремальное развлечение в спортивных и оздоровительных лагерях. Оборудовать его можно практически на открытой площадке, где растут деревья или имеются опоры. Там, где есть много деревьев, например, в лесу можно создать различные формы веревочного парка от нескольких метров до десятка километров со множеством разнообразных заданий. Их можно комбинировать по сложности, создавать ответвления.

Парк из верёвок сооружён довольно просто: к деревьям на разной высоте прикрепляются площадки, соединенные велосипедной дорогой, подвесными мостами, «тарзанкой», паутиной из веревок, скалодромом. Преодолевают препятствия пристегнутыми альпинистскими страховками. В Липецке построен

такой городок в лесном парке, имеются также верёвочные городки и парки в Санкт-Петербурге, Москве, Воронеже, Казани, Уфе [5, с. 103].

Кто хочет попробовать себя в качестве альпиниста, стоит заняться боулдерингом (в переводе с английского означает валун) – особым видом скалолазания. Изобретён в одноимённом городе Боулдер. В 50-х годах XX века стал одним из видов спорта. Представляет собой лазание по валунам по сложным трассам с несколькими перехватами от пяти до восьми в общем количестве. На каждую трассу и отдых даётся от четырёх до шести минут. Спортсмен может использовать неограниченное количество попыток. Используется гимнастическая страховка и специальные маты либо страхует человек. Высота стен, по которым лазают, достигает пять метров.

В боулдеринге существуют различные степени сложности лазанья: по стене, лазанье вниз, нависанию; траверс. Все эти виды упражнений у скалолаза вырабатывают чувство гибкости, выносливости, владения телом, правильной работы рук и ног, силу и баланс. Различаются также высокий, низкий и сидячий виды боулдеринга; командный и индивидуальный; на искусственном или природном рельефе.

Для занятий боулдерингом достаточно иметь спортивную подготовку и приобрести скальники (спортивные туфли) для увеличения силы трения, магнезию для рук. Для занятий боулдерингом вовсе не обязательно быть профессиональным спортсменом. Можно заниматься на улице или на скалодроме. Боулдеринг – это замечательная тренировка, благодаря которой можно проработать все группы мышц и отработать основные движения для лучшей техники лазанья. Кроме того, человек после нескольких занятий становится более целеустремлённым, внимательным, уверенным в себе и собранным [4, с. 58].

Противопоказаниями к занятиям служат: сердечно-сосудистые патологии, травмы опорно-двигательного аппарата, мышечные дистрофии.

Слэклайн – балансировка и хождение по нейлоновой стропе между двумя остановками (станциями) от 5 метров в длину до 150. Это еще один удивительный вид активного отдыха и спорта, новое молодёжное течение. Слэклайн классифицируется на триклайн (небольшая высота, многие могут выполнять трюки), вотерлайн (над водой), хайлайн (большая высота, поэтому требуется страховка), родео (с провисанием стропы, например, в оврагах), лонглайн (длина стропы до 150 метров), лоулайн (короткая длина стропы до пяти метров).

А те, кто не могут позволить себе парашютный вид спорта, попытаются получить эффект свободного падения, полёта, а также почувствовать лёгкость своего тела, поддерживаемого мощными потоками воздуха в специальном тренажёре-аттракционе для подготовки многих космонавтов и лётчиков – аэротрубе. В нашей стране пока одна единственная аэротруба располагается в Москве.

На наш взгляд, количество экстремалов с каждым днем будет возрастать все больше и больше. А само влияние экстремальных развлечений, отдыха и спорта на общество будет не только сильным, но и позитивным.

Библиографический список

1. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М., 2013. – 176 с.

2. Воронов, И.А. Моделирование и определение экстремальных ситуаций с позиции системного подхода / И.А. Воронов. – СПб.: Питер, 2011. – 145 с.
3. Лебедев, В.И. Экстремальная психология / В.И. Лебедев. – М.: Юнити, 2011. – 431 с.
4. Корнилова, Т.В. Диагностика мотивации и склонности к риску / Т.В. Корнилова. – М.: Наука, 2010. – 208 с.
5. Карпова, О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса / О.П. Карпова. – М.: Прогресс, 2010. – 215 с.
6. Молодчий, Р.А. Причины, по которым люди занимаются экстремальными видами спорта / Р.А. Молодчий. – М.: Смысл, 2012. – 160 с.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ДОСУГ КАК ФОРМА РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Сосновская З.М.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье будет рассмотрено: экстремальный вид спорта как форма рекреативно-оздоровительной деятельности, приоритетные для студентов виды рекреативно-оздоровительной досуга.

Ключевые слова: экстремальный досуг, рекреативно-оздоровительная деятельность, физическое состояние, студенты.

EXTREME LEISURE IS THE FPORM OF STUDENTS RECREATIVE-SANATIVE ACTIVITIES

Sosnovskay Z.M.
Don state technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Summary. The article will deal: extreme sports as mean of recreative-sanative activity, priority kinds for students of recreative-sanative leisure.

Keywords: extreme leisure, recreative-sanative activity, physical state, students.

В ходе рекреативно-оздоровительной деятельности осуществляется совокупность социальных задач по развитию, воспитанию, усовершенствовании, сохранению и исправлению у индивидуума некоторых норм физической подготовки, душевного состояния, реализация его интересов, организация досуга, развлечения и коммуникации. Благодаря тому, что рекреативно-оздоровительная деятельность содержит различные ценности, выполняются перечень функции: социализирующая, воспитательная и социокультурная.

На данный момент идет динамичный поиск других видов рекреативно-оздоровительной деятельности, ее осуществлении, допускающих решать задачи

физического улучшения и восстановления. Ученые заостряют акцент на поиске таких форм организации физической активности, которые предоставят возможность продуктивно разрешить проблемы коммуникации, досуга, развлечения.

Экстремальная деятельность человека – это один из типов активности индивидуума, для которого является трудноосуществимый или пока что невозможный. Нацелен на разрешение проблем в таких сферах, как социальной, природной, бытовой и, конечно, в сфере активного досуга, где необходимо наличие накала психофизических сил [1, 3, с. 7].

По собственному желанию человек отваживается на воздействие экстремального досуга, где происходит тренировка собственных реакций, на внезапные события, расширяя при этом механизмы физиологической и психологической адаптации [2, с. 174].

В последние годы экстремальная форма деятельности очень стремительно распространяется среди молодежи. Люди подвергают себя большому напряжению, испытанию себя в необычных условиях. Тенденция создать условия, объективно опасные для человека и даже его жизни, характерно для современного общества. Это влияние начинает вливаться в адаптивную физическую культуру, в котором главным условием его использования является лишь субъективно опасных условий. И никак не подвергающее опасности здоровье индивидуума.

В реакреативно-оздоровительной активности предпочтение отдают больше спортивным играм, велосипедному спорту, спортивным танцам, клубным танцам, хип-хопу.

В средней мере популярным видом реакреативно-оздоровительной активности среди студентов – это йога, пилатес, экстрим, плавание, стрейчинг.

Наименее популярны такие виды спорта, как единоборства, шейпинг. Легкая атлетика, туризм, брейк-данс, капоэйра, туризм.

Наибольшей популярностью среди респондентов мужского пола пользуются спортивные игры, велосипедный спорт, клубные танцы. Девушки предпочитают спортивные танцы. Спортивные игры, велосипедный спорт, пилатес, йогу, хип-хоп.

Для того чтобы проводить занятия экстремальных видов деятельности главным условием является участие специалистов по адаптивной физической культуре или люди, прошедшие курсы по данной специальности. К тому же положительным аспектом рекреативно-оздоровительной деятельности организм повышает сопротивляемость организма к разным болезням. Регулярные занятия улучшают состояние здоровья, повышают двигательную активность, что оказывает положительное влияние на учебную работоспособность студентов.

Библиографический список

1. Булашев, А.Я. К вопросу о классификации форм активного отдыха и экстремального туризма / А.Я. Булашев // Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов: V междунар. науч.-практ. конф. – М., 2010. – С. 113–116

2. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: курс лекций / под ред. А.Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006. – 380 с.

СЕКЦИЯ 3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ, ГРАЖДАНИНА, ПРОФЕССИОНАЛА

ТРЕНИРОВКА СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МОРСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ УСТРОЙСТВ

Зайцев А.А., Сорока Б.В.
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград, Россия

Аннотация. На основе анализа профессиональной деятельности моряков выделены основные силовые способности и предложена методика их тренировки с применением тренажеров и технических устройств.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, силовые способности, студенты

TRAINING OF POWER ABILITIES MARINE SPECIALISTS USING SPECIAL TECHNICAL DEVICES

Zaitsev A.A., Soroka B.V.
Kaliningrad State Technical University,
Kaliningrad, Russia

Annotation. On the basis of the professional activities seamens identified the main power capability and the technique of their training using simulators and technical devices

Keywords: professional-applied physical preparation, power capacity, students.

В условиях постоянно движущегося и качающегося судна труд моряков-рыбаков характеризуется как тяжелый, ему свойственны неравномерность, авральность. К опасным и трудным работам на рыбопромысловых судах следует отнести – швартовые и грузовые операции в открытом море, передачу грузов с судна, на судно или на плавбазу в условиях качки, спуск и подъем трала и другие работы, выполнение которых требует значительного напряжения физических сил практически всего экипажа.

Структурные подразделения на промысловых судах называются производствами и подобно структуре предприятия делятся на основное, вспомогательное и обслуживающее производства. Основное производство – это добыча и обработка объектов лова. К вспомогательному производству на судне относятся судомеханическая и радиотехническая службы. Команда бытового обслуживания включает персонал, матросов и других лиц, на которых по должности возложены уборка помещений и т.п. Выпускники вузов рыбной отрасли, начиная работать на промысловых судах в соответствии с квалификационными требованиями практически всех должностей на судне должны не менее 12 месяцев проработать в должности матроса на судах рыбопромыслового флота. Следовательно, разработка содержания профессионально-прикладной физической подготовки на учебных занятиях по физической культуре должна вестись исходя из требований, предъявляемых к физической подготовленности матросов.

Сила является одной из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы. Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались. Как правило, это происходит в 17–20-летнем возрасте, то есть когда большинство современной молодёжи обучается в высших учебных заведениях.

Известно, что целью силовой подготовки в вузах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения (Примерная учебная программа по физической культуре, 2000). Предусматривается, что силовая подготовка студентов должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей для того, чтобы обеспечить необходимый уровень и максимальной силы, и силовой выносливости, и скоростно-силовых способностей. Многочисленные исследования физической подготовленности молодежи указывают на резкое снижение показателей силы у студентов вузов, в том числе и по морским специальностям. В результате некоторые нормативы достаточного уровня развития силы корректируются в сторону их снижения.

Возникают противоречия:

- между высокими требованиями, предъявляемыми морскими профессиями к уровню развития силы и снижением этих требований в государственных программах по физической культуре;

- между наличием большого количества предлагаемых методик тренировки силы и отсутствием методики тренировки силовых качеств применительно к морским специальностям.

Целью исследования стала разработка комплекса тренажеров, технических устройств и специальных упражнений для тренировки силовых качеств морских специалистов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

S. Bousset [цит. по 1] выявил, что эффективность ручного труда во многом определяется рациональным способом захвата и удержания предмета. Благодаря своим морфологическим особенностям, кисть позволяет выбрать наиболее целесообразный выполняемой задаче способ захвата любого предмета. Разнообразие видов захвата, в основном, определяется главными вариантами силы захвата и формой предмета. В своих исследованиях С. Бюиссе опирается на классификацию способов захвата предметов Taylor, где выделяется 6 основных видов: пальцевой, ногтевой, боковой, сферический, крючкообразный, кольцевой. Результаты сравнительного анализа классификации способов захвата предметов (по Taylor) и видов удержания предметов в трудовых операциях матросов приведены в таблице 1.

Таблица 1 *– Виды хватов предметов и примеры их использования в трудовых операциях на судне*

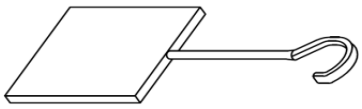
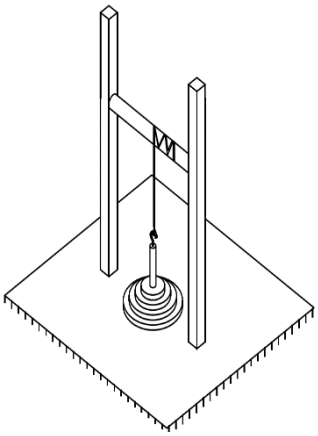
№	Классификация хватов и удержаний	Применение в трудовых операциях на судне
1	Пальцевой захват	1. Удержание и/или подъем небольших предметов с малой площадью захвата; 2. Удержание предметов (выброска) в подготовительных или начальных фазах сложных двигательных действий (броски), а также в вспомогательных движениях (передачи предмета и др.); 3. Удержание узлов веревки
2	Ногтевой захват	1. Развязывание узлов 2. Связывания развязывания изделий из мелкой веревки, нити, лески.
3	Боковой захват	Используется для удержания и подъема предметов большой тяжести с площадью захвата, когда большой палец кисти соприкасается с указательным. Например: подъем и переноска ящиков
4	Крючкообразный захват	Используется в тех же случаях что и боковой (ладонный) захват, при условии что нет технической возможности выполнить его полноценно (контакт между указательным и большими пальцами рук). Например; удержание и переноска предметов с вертикальными ручками
5	Сферический захват	Достаточно крепкий захват т.к. ладонь и пальцы всей поверхностью соприкасаются с удерживаемым предметом. Например: удержание круглых предметов при всех манипуляциях
6	Кольцевой захват	Используется, если есть необходимость вращения удерживаемого предмета вокруг оси захвата. Например: удержание канатов, веревок и труб при выполнении манипуляций
7	Захват со скрещенными пальцами правой и левой руки	Используется для подъема и переноса тяжёлых предметов преимущественно округлой формы различного диаметра

В трудовой деятельности морских специалистов используются сферический, крючкообразный, боковой, пальцевой, ногтевой и кольцевой способы. Заметим, что в зависимости от индивидуальных особенностей могут использовать различные способы удержания предмета для выполнения одного двигательного действия.

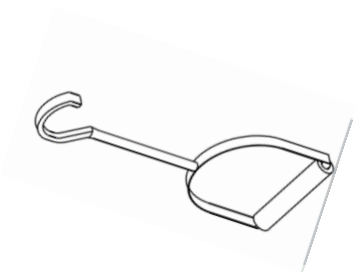
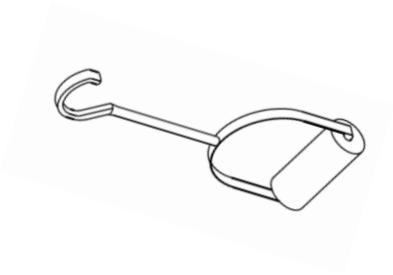
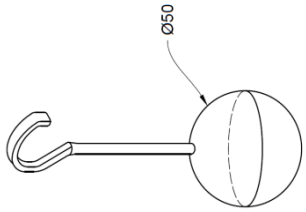
При организации силовой подготовки морских специалистов целесообразно использовать существующее типовое спортивное оборудование спортивных залов, а также простейшие технические устройства и приспособления, позволяющие моделировать различные виды захватов предметов и способов манипуляции ими.

Нами были сконструированы приспособления для тренировки силы при различных способах удержания грузов (табл. 2).

Таблица 2 *– Устройства и физические упражнения для тренировки захватов*

Устройства и приспособления моделирующие хват	Физические упражнения для тренировки хвата
Пальцевой и ногтевой захваты  Пластина из нержавеющей стали 100х100 мм, толщина 2-3 мм прикреплена к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения	Сжимание кистевого эспандера Различные тяги и удержания предметов с использованием только подушечек пальцев рук
Боковой захват  Тренажер для закручивания отягощения двумя руками. Высота 1600 мм, ширина 600 мм, боковые стойки – труба квадрат – 50х50 мм металл, рукоять для закручивания d20 мм металл, соединена с боковыми стойками на высоте 1500 мм через шариковые подшипники закрытого типа, трос для подъема отягощения d3 мм сталь, крепится посередине рукоятки	Сгибание пальцев рук со снарядами цилиндрической формы (гриф штанги, гантели, гиря)

Окончание таблицы 2

Крючкообразный захват  А  Б А) Вращающаяся рукоять из нержавеющей стали d20 мм. Длина 130 мм. Б) Вращающаяся рукоять из нержавеющей стали d40 мм. Длина 130 мм. Обе рукояти прикреплены к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения	Сгибание пальцев рук с предметами круглой формы увеличенного диаметра
Сферический захват  Шары из нержавеющей стали d30,40,50,60 мм, для тренировки мышц в различных углах приложения силы. Шары прикреплены к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения	Сжимания теннисного мяча
Кольцевой захват  Рукоять из нержавеющей стали длиной 120 мм, d20 мм. Рукоять прикреплена к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения	- рывок гири, - раскачивание и вращение на гимнастической перекладине

Устройства и приспособления, моделирующие кистевые хваты:

- для тренировки пальцевого и ногтевого хватов – пластина из нержавеющей стали 100х100 мм, толщина 2-3 мм прикреплена к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения;

- для тренировки бокового хвата – тренажер для закручивания отягощения двумя руками. Высота 1600 мм, ширина 600 мм, боковые стойки – труба квадрат – 50х50 мм металл, рукоять для закручивания d20 мм металл, соединена с боковыми стойками на высоте 1500 мм через шариковые подшипники закрытого типа, трос для подъема отягощения d3 мм сталь, крепится посередине рукоятки.

- для тренировки крючкообразного хвата – вращающаяся рукоять из нержавеющей стали d20 мм. Длина 130 мм;

- для тренировки сферического хвата – шары из нержавеющей стали d30,40,50,60 мм, для тренировки мышц в различных углах приложения силы. Шары прикреплены к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения;

- для тренировки кольцевого хвата – Рукоять из нержавеющей стали длиной 120 мм, d20 мм. Рукоять прикреплена к стержню с крюком. Крюк предназначен для крепления к тросу тренажера или подвешивания свободного отягощения.

Применение комплекса приспособлений для тренировки силы у будущих моряков на практике дало положительный эффект. Динамометрия силы при различных захватах увеличилась на 5-12%.

Библиографический список

1. Шеррер, Ж. Физиология труда (Эргономия) / Ж. Шеррер. – М.: Медицина, 1973. – С. 3–125

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

Занина Т.Н., Занина П.В., Кибенко Е.И.
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного
экономического университета (РИНХ),
г. Таганрог, Россия

Аннотация. В статье представлен материал о применении системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры, который предполагает формирование у учащихся общеобразовательных школ универсальных учебных действий.

Ключевые слова: учебная деятельность, деятельностный подход, двигательное действие, учебная задача, учитель.

FORMATION OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS ON PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH USING METHODIC OF DEVELOPING TRAINING

Zanina T.N., Zanina P.V., Kibenko E.I.
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch),
Rostov State University of Economics (RINH),
Taganrog, Russia

Annotation. The material on the application of the activity approach to physical culture lessons, which involves the formation of universal educational activities among students is presents at the article. The object of activity of the teacher – student learning are the ways to solve the problem.

Keywords: learning activities, activity approach, motor action, learning task, teacher.

Основным направлением в работе общеобразовательных учреждений является выполнение государственного социального заказа. В связи с этим система образования вынуждена реконструироваться согласно изменениям в обществе.

Введение в 2011 году Федерального государственного образовательного стандарта общего образования ставит перед педагогами новые задачи, которые должны отвечать требованиям современного общества. В основе образовательного стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает воспитание и развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, с учетом возрастных, психологических, физиологических и индивидуальных особенностей.

В результате освоения Основной образовательной программы общего образования у выпускника должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач, позволяющих учащемуся перейти на следующую ступень обучения [3]. Внимание акцентируется на способах, позволяющих освоить учебные действия, которые в своей совокупности обеспечивают ученика умением учиться, что предполагает освоение всех компонентов учебной деятельности, включающих в себя: учебные мотивы; учебную цель; учебную задачу; учебные действия и операции (преобразование материала, ориентировка, оценка и контроль) [1]. Продолжением образования является достижение предметных и метапредметных результатов, которые должны стать предметом итоговой оценки обучающегося [2].

Рабочая программа по физической культуре, разрабатываемая педагогом, должна содержать предметные, метапредметные и личностные результаты

освоения учебного материала, обеспечивать решение задач основной образовательной программы [4].

Исходя из наблюдений, проведенных в течение последних лет, учителя физической культуры не стремятся внедрять в учебный процесс требования, предъявляемые примерной основной образовательной программой. Зачастую уроки физической культуры продолжают носить репродуктивный характер. В связи с этим возникает проблема реализации системно-деятельностного подхода в учебном процессе, который предполагает разработку методики формирования универсальных учебных действий непосредственно на уроках физической культуры. Анкетирование учителей выявило недостаток знаний в области учебно-методической деятельности, что затрудняет переход от действий репродуктивного характера к внедрению системно-деятельностного подхода.

В основу методики, которая поможет учителям физической культуры освоить систему формирования универсальных учебных действий, легла теория развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. Ее особенностью является не столько усвоение учеником знаний и умений, сколько *развитие у него познавательных способностей, в* процессе специально организованного обучения, направленного на умение оценивать собственные и чужие возможности, вступать в дискуссию, аргументировать свое мнение и т. п. Для этого учителю необходимо искусственно создавать такие условия, которые побуждали бы учащихся к самостоятельности, желанию познавать себя и окружающий мир [8]. Отношения между учителем и учеником должны быть как отношения субъекта к субъекту, а способы решения учебных задач объектом их совместной деятельности [7].

Безусловно, чтобы разработать такого рода методику педагогу нужно определить цели и поставить задачи, которые необходимо решать на протяжении определенного этапа (времени).

Педагогом В.В. Давыдовым учебные задачи разрабатывались для учебных общеобразовательных предметов, без учета особенностей предмета «Физическая культура». Своеобразие урока физической культуры, условия в которых он проводится, не позволяют применять учебную задачу, предложенную В.В. Давыдовым [5]. Разрабатывая такого типа технологии для других учебных предметов, необходимо создание искусственной учебной среды, позволяющей ученику проводить исследование соответствующего предметного содержания [6]. Определенные трудности, которые вызывает переход мышления ребенка от искусственных объектов этой среды и обратно, необходимо учитывать. Такая метасреда характеризуется замещением предметного содержания и не может быть создана в условиях спортивного зала. Уроки физической культуры позволяют учащимся непосредственно организовать исследование двигательного характера.

Учебную задачу и этапы ее решения по системе Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова необходимо адаптировать к условиям предмета «Физическая

культура», что вызывает непосредственное затруднение у многих учителей физической культуры.

На первом этапе при разработке методики развивающего обучения следует обращать внимание на постановку и принятие учеником учебной задачи; постоянно проводить анализ учебной ситуации. Учащиеся совместно с педагогом на уроке физической культуры должны учиться выявлять причины неправильного выполнения двигательных действий, изучать наиболее эффективные технические элементы для достижения поставленной задачи. Учебные задачи необходимо выявлять на первом этапе экспериментально. Этот этап характеризуется конструированием способа достижения результата, а также созданием идеального образа предполагаемого результата. Такой способ предусматривает достижение определенного результата (совместного результата учителя и ученика) посредством многократно повторяющих двигательных действий, например, в кувырке назад – принятие исходного положения, перекат назад в группировке, постановку рук, принятие конечного положения; решение частных учебных задач, т. е. необходимость проведения подбора специальных упражнений, позволяющих отрабатывать обучающимся отдельные элементы основного двигательного действия. На данном этапе следует определить критерии контроля, позволяющего оценить правильное выполнение двигательного элемента, т. е. самоконтроль, например, при выполнении стойки на лопатках – визуальный, слуховой, чувственный и самооценку – количество баллов, начисленные за правильное выполнение элемента.

Решение учебной задачи на втором этапе предполагает проведение исследований, которые ставят перед учителем задачу необходимости проведения подготовительной работы на начальном этапе обучения, которая может быть представлена следующим образом: выделение объекта изучения – наблюдение – классификация – состояния – процессы – условия процессов – эксперимент.

Методика обучения двигательным действиям, основанная на теории развивающего обучения должна быть построена по принципу «от простого к более сложному», а также, на обеспечении требований основной образовательной программы.

Для более точного представления сущности преподавания физической культуры по разработанной методике необходимо отметить ее отличительные особенности от традиционного подхода (табл. 1).

Сформированность универсальных учебных действий, рациональность и качество выполненных двигательных действий, физическая подготовленность учащихся может выявляться не только при выполнении конкретного физического упражнения-теста, но и возможно использование письменного тестирования.

Таблица 1 *– Особенности преподавания физической культуры (на основе Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1–11 классов под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича)*

Цель	Результат	Содержание	Подход	Методы	Предмет итоговой оценки
Комплексная программа физического воспитания					
Содействие всестороннему развитию личности	Развитие физических качеств; техника выполнения	Знания, умения, навыки	Репродуктивный	Методы формирования двигательных умений, воспитания двигательных качеств	Уровень физической подготовленности, качество выполнения упражнений
Экспериментальная методика					
Освоение системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнений для удовлетворения своих потребностей	Формирование УУД	Опыт решения учебных задач	Системно-деятельностный	Учебная задача	Достижение предметных и метапредметных результатов

Библиографический список

1. Асмолов, А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008.

2. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 3.

3. Баранов, А.А. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе физкультурно-оздоровительных занятий / А.А. Баранов, М.Ю. Зайцева // Физическая культура. – 2006. – № 5. – С. 15–18.

4. Гальперин, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного формирования умственных действий / П.Я. Гальперин, Н. Сачко. – М.: Изд-во МГУ, 1968.

5. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996.

6. Неверкович, С.Д. Принципы развивающего образования / С.Д. Неверкович // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. II Всерос. науч.-практ. конф. – М.: Флинта, 2004. – С. 29–30.

7. Шаулин, В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры / В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе. – 1994. – № 6. – С. 9–12.

8. Эльконин, Д.Б. О структуре учебной деятельности / Д.Б. Эльконин // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – С. 157–167.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Заулошнов В.А., Ульянов Д.А.
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. Негативное отношение студентов к учебным занятиям по физической культуре в вузе связано с недостаточной оценкой психологического, прежде всего, мотивационного фактора. Реализация потребности студентов в двигательной активности является главным фактором в формировании положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой, а мотивация студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности зависит от педагогического мастерства и личности преподавателя, особенностей воспитательной работы в вузе, физической и технической подготовленности студента, социального окружения и ряда других факторов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.

STUDY OF VOLGOGRAD STATE UNIVERSITY STUDENTS' MOTIVATION TO DO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Zauloshnov V.A., Ulyanov D.A.
Volgograd State University,
Volgograd, Russia

Annotation. The negative attitude of students to physical education lessons at university is connected with inadequate assessment of psychological and motivational factor. The realization of students' need for physical activity is a major factor in the formation of positive motivation to regular physical training. Students' motivation to sports and recreational activities depends on teachers' personality and their pedagogical skills; it also depends on the educational work at a university, physical fitness of students, social environment, and other factors.

Keywords: motivation, physical education, sports and recreational activities, healthy lifestyle.

Актуальность. Социальные и экономические преобразования в условиях рыночных отношений ставит повышенные требования к физкультурно-оздоровительной работе совершенствованию форм, средств и методов. Анализируя исследования различных специалистов в области физического воспитания студентов, мы видим, что молодежь в современном мире становится физически слабее и развитие двигательных способностей не всегда соответствует тем новым реалиям, которые повышают требования физическому развитию. В настоящее время одним из факторов, способствующих формированию подобного состояния дел – это снижение заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вуза.

Выявленная проблематика, сложившаяся в физическом воспитании вузов, определено нехваткой адекватных мер и приемов мотивирования студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, учитывая их интересы и отсутствия проработанных программ использования ППФП в виде нормативной базы в процессе физического воспитания.

Цель исследования – способы привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Данная проблематика привлекает внимание многих ученых и исследуется с помощью различных подходов к формированию мотивации и потребностей в физической культуре (Л.И. Лубышева, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, В.Г. Шилько, Е.А. Руденко, А.П. Чайников).

Обучение в вузе сопряжено со значительным уровнем и объемом учебной и внеучебной нагрузки, с напряженной умственной деятельностью, а учебный процесс имеет неуклонную тенденцию к возрастанию его интенсивности в связи с переходом на новые образовательные стандарты и увеличением потока научной и общественной информацией.

Не вызывает сомнения и тот факт, что из основных средств поддержания здоровья и обеспечения высокого уровня активной жизнедеятельности, хорошей работоспособности и формирования здорового образа жизни является физическая культура. Этот оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями базируется на взаимной связи работающих мышц с функционированием различных органов и систем, основан на мобилизации внутренних резервов и уровня возможностей занимающихся.

Современное физкультурное образование в непрофильных вузах, с одной стороны, является важнейшим компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, а с другой стороны, интерес к учебным занятиям по физической культуре невысок.

На основании анализа научной литературы и практики физического воспитания в вузе выявлены следующие противоречия между:

- высокой социальной значимостью занятий физической культурой и спортом в образовательном процессе вуза и низкой физической подготовленностью, недостаточной мотивацией студентов к занятиям по физической культуре;

- направленностью образовательного процесса на всесторонне развитую личность и низким уровнем развития «личной» физической культуры студенческой молодежи;

- организацией учебного процесса, ориентированного на физическую подготовку, и требованиями студентов свободного выбора видов физкультурных занятий в образовательном процессе вуза;

- потребностью психолого-педагогической работы по формированию здорового образа жизни, достаточно устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья и недостаточной разработанностью теоретико-методических основ ее формирования средствами физической культуры.

В нашем исследовании мы выявляли мотивацию студентов к учебным занятиям по физической культуре, используя метод анкетирования. Анкетирование проводилось анонимно, что позволило добиться достаточной объективности ответов, в нем приняли участие 75 девушек Института мировой экономики и финансов (ИМЭиФ), Института права (ИП), Института филологии лингвистики и межкультурной коммуникации (ИФЛиМКК) и 66 юношей Института приоритетных технологий (ИПТ) Волгоградского государственного университета, всего 141 человек.

Респондентам предлагалось выбрать вариант ответа на вопрос «Что побуждает Вас посещать учебные занятия по физической культуре?» (таблица 1).

Таблица 1 *– Мотивация посещения студентами занятий по физической культуре в вузе*

Мотивы	Девушки ИМЭиФ	Девушки ИП	Девушки ИФЛиМКК	Юноши ИПТ
Желание повысить физическую подготовленность	36,3 %	17,6 %	29,5 %	41,5 %
Оптимизировать вес, улучшить фигуру	27,3 %	23,5 %	22,1 %	4,7 %
Снять усталость, повысить работоспособность	-	11,8 %	12,4 %	15,4 %
Добиться спортивных успехов	-	-	-	-
Воспитать волю, характер, целеустремленность	9,1 %	5,9 %	5,6 %	5 %
Рационально проводить время	9,1 %	5,9 %	5,6 %	2,5 %
Во время и без проблем получить зачет по физической культуре	9,1 %	35,3 %	22,4 %	28,4 %
Не знаю, не думал	9,1 %	-	2,4 %	2,5 %

Отвечая на вопрос «Что побуждает Вас посещать учебные занятия по физической культуре в вузе?», большинство студенток (29,5 %) и студентов (41,5 %) в качестве мотива назвали желание повысить уровень физической подготовленности. На второе место, юноши (28,4 %), девушки (22,4 %) поставили мотив – во время и без проблем получить зачет по дисциплине. Мотив оптимизировать вес и улучшить фигуру характерен для студенток (22,1 %) и студентов (4,7 %) от общего числа опрошенных.

12,4 % девушек и 15,4 % юношей в качестве мотива к занятиям физической культурой выбрали мотив − снятие усталости и повышения работоспособности. 5,6 % студенток, 2,5 % студентов выбрали мотив − рационально проводить время; а воспитать волю, характер и целеустремленность – 5,6 % студенток и 5 % студентов.

Затруднились сделать свой выбор около 2,5 % юношей и девушек, от общего числа респондентов.

Интересно, что более 60 % девушек и 70 % юношей выбрали мотивы, так или иначе связанные с сохранением и укреплением своего здоровья.

Анализируя полученные результаты можно утверждать, что у большинства студентов Волгоградского государственного университета проявилось сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в здоровом образе жизни. Мы предполагаем, что по окончанию обучения в вузе студенты продолжат самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

По нашему мнению, в числе приоритетных учебно-воспитательных задач преподавателей кафедр физической культуры вузов должны стать следующие задачи:

− привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

− формирование навыков к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Выводы. Модернизация учебного процесса предполагает переориентацию целевых установок на удовлетворение интересов студентов с учетом их индивидуальных морфофункциональных и психофизических особенностей.

Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни предусматривает коррекцию внутреннего мира студентов, формирование у них мотивационных подструктур, стимулирующих мотивы к сохранению и поддержанию здоровья, повышению самооценки.

Библиографический список

1. Заулошнов, В.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза / В.А. Заулошнов, Д.А. Ульянов // Материалы XVII Международной научно-практической конгресс-конференции «Инновационные преобразования в сфере культуры физической, спорта и туризма». – Ростов н/Д, 2014. – Т. II. – С. 22–25.

2. Лубышева, Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. − 2005. − № 4. − С. 38–46.

3. Руденко, Е.А. Оптимизация процесса физического воспитания студенток вузов на основе специального подбора содержания вариативного компонента программы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Руденко. − Хабаровск: б.и., 2003. – 24 с.

4. Чайников, А.П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта: учебное пособие / А.Б. Чайников. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013. – 79 с.

5. Шилько, В.Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов: монография / В.Г. Шилько. – Томск: ТГУ, 2001. – 188 с.

6. Шкляренко, А.П. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов // Теория и практика физической культуры. − 2013. − № 6 − С. 40–41.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ

Ковтуненко А.В.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, студенты, спорт.

USING THE PSYCHOLOGICAL AHD PEDAGOGICAL INFLUENCE OF PHISYCAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM IN THE MAKING STUDENT AS A PERSON

Kovtunenko A.V.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Keywords: phisycal education, training, students, sport.

Социально-экономические преобразования, произошедшие в нашем обществе, привели к преобразованиям в сфере образования. В практике физической культуры и спорта студентов вузов сложились две основные парадигмы – традиционно-реалистическая и личностно ориентированная. Традиционно-реалистическая парадигма ориентирована на эффективное усвоение студентами знаний, умений и навыков и не ставит его в центр учебного процесса. Личностно ориентированная парадигма предполагает учет в процессе обучения целостной личности и индивидуального своеобразия каждого обучающегося, его потребностей, и интересов. При личностно ориентированном обучении главный акцент делается на личностном развитии человека, его мотивационной и эмоциональной сферах. Сущность личности ориентированной физической культуры и спорта (включая все специализации) заключается в последовательном отношении педагога (тренера) к воспитаннику как к личности, самостоятельному и ответственному субъекту воспитательного воздействия. Личностно ориентированная физическая культура решает интегративный комплекс задач, который обеспечивает достижение единой цели – успешной адаптации студентов в социальной жизни и профессионально-трудовой деятельности, отражающие субъект – субъектные отношения.

Изучив психолого-педагогическую и специальную литературу, мы пришли к своему пониманию того, что процесс личностно ориентированной физической культуры студентов будет намного эффективнее, чем шире и активнее будет проявление в нем субъектной позиции самих студентов, их самостоятельности, активности, и творческой инициативы. Условиями эффективной физической культуры студентов являются: интеграция в комплексе задач личностно ориентированной физической подготовки студентов наряду с задачами образования, воспитания и оздоровления, существующих в молодежной среде, формирование потребности в саморазвитии физического потенциала студентов [1, с. 248]. При довольно широком аспекте исследования физической культуры, ее разноплановости и углубленности в педагогически процесс в области спортивно-педагогической деятельности, культура имеет свою область исследования, свои методы, однако по-прежнему не рассматривается как самостоятельный феномен образования. Потенциальные возможности физической культуры позволяют решать сложные задачи формирования разносторонне развитой личности. Физическая культура обладает огромными потенциальными возможностями в развитии личности, в саморазвитии и самосовершенствовании студента как личности и как будущего профессионала.

В психолого-педагогической литературе есть данные об использовании высокого потенциала физического воспитания в саморазвитии личности. Анализ этой литературы показал, насколько высок потенциал развития личности, заложенный в физической культуре как дисциплине. Мы в своей работе со студентами пытаемся как можно шире использовать творческий потенциал физической культуры в области саморазвития и самосовершенствования, как в личностном, так и в профессиональном развитии данной категории студентов. Физическая культура студенческой молодежи тесно связана со всеми ее структурными компонентами. Это далеко не просто физическое совершенствование человека как результат его занятий физическими упражнениями, но и творческое отношение к своей личности. Таким образом, физическая культура связана с формированием целостного человека во всей полноте его сущностных сил. Именно сквозь призму человеческого измерения данное явление раскрывает свои универсальные, потенциальные возможности в совершенствовании каждой личности и общества в целом. Физическая культура личности наших студентов характеризуется уровнем ее образования в сфере физической культуры и спорта, физической подготовленностью, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности наших подопечных.

Какие же показатели могут быть положены в оценку степени сформированности физической культуры личности студента? Решение этого вопроса обусловлено необходимостью ведения поиска критериев и показателей сформированности физической культуры личности. При этом под критериями мы понимаем качественную характеристику, стандарт этого явления, а под показателями – совокупность признаков, которые можно было бы измерить, и на основе которых предполагается производить оценку, сравнение развития физиче-

ской культуры личности студента. В любой деятельности особое значение имеют устойчиво доминирующие мотивы, от которых во многом зависит ее успех. Поэтому мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности мы рассматриваем как один из основных критериев сформированности физической культуры личности. Мотив выражает познавательную направленность личности, а также более или менее постоянную склонность, когда человек усиленно и постоянно занимается определенной деятельностью, поэтому формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности, к работе с детьми, занимает в нашем исследовании одно из главных мест в формировании физической культуры личности. Под мотивационно-личностным компонентом физической культуры личности мы понимаем наличие положительного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, осознание им социальной значимости данной деятельности в процессе формирования физической культуры личности, а также личностные качества самого студента. Содержательный компонент включает в себя необходимый объем теоретических знаний, важных для формирования физической культуры личности. Под процессуальным компонентом мы подразумеваем комплекс практических умений и навыков руководства, организации, управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Исходя из всего вышеизложенного, под физической культурой личности студентов мы понимаем интегрированное качество личности студента, которое выражается в комплекс знаний особенностей физкультурно-спортивной деятельности, а также умений и навыков организации этой деятельности в педагогическом процессе школы и в тренерской практике. Содержание понятия позволило нам построить первоначальную теоретическую модель физической культуры личности студента. Под теоретической моделью мы понимаем любое описание, в котором тем или иным образом отражаются качества, свойства и способности студента, его личности, соотнесенные определенными условиями его будущего функционирования. Наш научно-педагогический опыт показал, что чаще всего отношение студента к физической культуре складывается из наличия или отсутствия знаний в данной области, т. е. осознанности и понимания отдельных сторон этой сферы общей культуры. А далее по цепочке: отсутствие понимания – отсутствие интереса – пассивность в формировании собственной физической культуры. Однако только специальные знания и понимание самого процесса физического воспитания не могут сформировать физическую культуру личности молодого человека – нужна практика. Практические занятия физическими упражнениями (их постоянство, регулярность, самоконтроль и др.) являются основной составляющей культуры отношения человека к своему организму и к себе. Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания, самоподготовки студента, сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическими возможностям и способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности [2, с. 16–18]. Многообразие и эмоциональность взаимоотношений открывает перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях

соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики. Творческое использование этих особенностей в двигательной деятельности позволяет учителю создавать конкретные воспитывающие ситуации. При этом важно помнить, что человек – это не только тело и не столько тело. Здесь важнее всего развитие и становление личности, сознательно заботящейся о совершенстве своего тела. Гармонично развитый человек согласован и соразмерен не только телесно, но и нравственно, интеллектуально, эстетично. И все это рассматривается в аспекте единства духа и тела. Такое понимание гармоничности развития личности в рамках общей культуры не противоречит целям и задачам общества и соответствует идеалам общества о долге и ответственности каждого. В нравственном отношении физическая культура спорт содействует развитию ценных черт личности: коммуникабельности, общительности, самостоятельности, стремления к творчеству, сопереживанию, ответственности, чувству собственного достоинства. В интеллектуальном отношении физическая культура и спорт дает большие возможности в проявлении творчества в технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательной активности. В эстетическом отношении – познание красоты телосложение, движения, духовных и физических возможностей человека. В волевом отношении – преодоление объективных и субъективных трудностей, высокий накал напряженности и его преодоление через настойчивость, дисциплину. Вот почему физическая культура и спорт должны быть педагогически управляемы.

К сожалению, современная педагогика ориентирована лишь на процесс физической подготовки, а не на физическую культуру человека, т. е. не на становление его личности, а на биологическом подходе в физическом воспитании. Не имеют большого веса критерии, характеризующие достигнутый уровень социального и психического развития. Таким образом, образование тогда будет эффективным, когда все вопросы обучения, воспитания будут рассматриваться через физическую культуру личности.

Библиографический список

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, 2000. – С. 248.

2. Шапошникова, В.И. Теория и практика физической культуры и спорта / В.И. Шапошникова, 2004. – С.16–18.

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Куприянова Е.А., Котляр И.Ю., Жадько А.А.
МБУ ДО ДЮСШ № 10,
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация: в статье рассмотрены основные отличия педагогической деятельности тренера, ее специфика и особенности во взаимосвязи с выраженной

спортивной специализацией, нацеленностью на результат, и высоким уровнем эмоционального напряжения, как в ходе тренировочного процесса, так и на соревнованиях.

Ключевые слова: педагогическая деятельность тренера, результативность, психологическая подготовка.

KEY ASPECTS OF THE COACH'S PEDAGOGICAL ACTIVITY

Kupriyanova E.A., Kotlyar I.U., Zhadko A.A.
MBU DO DUSSH № 10,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article describes the main differences between the coach's pedagogical activity, its specificity and especially in conjunction with a strong sports specialization, with focus on the results and high levels of emotional stress during the training process and competitions.

Keywords: coach's pedagogical activity, effectiveness, psychological preparation.

Педагогическая деятельность тренера имеет ряд существенных отличий от деятельности учителя по физической культуре. В работе тренера сильнее выражена его спортивная специализация. Так одной из главных задач профессиональной деятельности тренера является обеспечение тренировочного и соревновательного процесса своих спортсменов. При этом в спортивной деятельности существуют такие специфические задачи, как выявление предельных возможностей человека, так и улучшение здоровья занимающихся. Эти две задачи, в связи со спецификой спортивной деятельности, нередко выступают как антагонистические. Поэтому изучение специфики деятельности тренера имеет теоретическую и практическую значимость [1, с. 63].

Ввиду того, что ученики находятся в постоянном развитии, главной особенностью педагогической деятельности тренера, с нашей точки зрения, является то, что тренер должен корректировать форму, содержание, длительность и эмоциональность вербального общения в зависимости от возраста спортсменов. Для этого необходимы знания об особенностях психофизиологических функций человека в разные возрастные периоды, о социальных потребностях и педагогических возможностях в содействии решению этих проблем средствами образования. Психологи выделяют два уровня развития детей: «уровень актуального развития», который отражает наличные, определяемые на сегодняшний день особенности психических функций ребенка; и «зона ближайшего развития» как возможности достижений ребенка в условиях сотрудничества со взрослыми. Именно учет уровней развития детей является основой эффективности планирования и реализации педагогических технологий обучения и воспитания.

Успешность педагогической деятельности тренера определяется не по достижениям (званиям, категориям), а по спортивным достижениям его учеников. Но стоит отметить, что особенность педагогической деятельности тренера заключается в том, что ее результативность зависит как от отношения педагога к ученикам, так и от отношения занимающихся к педагогу. Авторитет тренера как признанного лидера основывается на его личных качествах. Установлено, что при правильных взаимоотношениях достигается взаимопонимание, слаженность в учебно-тренировочной и спортивно-массовой работе. Нередко причиной конфликтов является несдержанность в обращении к спортсменам, несобранность, излишняя суетливость в методике проведения тренировок, чрезмерная замкнутость, сухость на тренировках и в свободное время, необоснованная требовательность или недопустимое панибратство. Тренер должен стремиться создать благоприятный настрой и оптимизм в ходе тренировочного процесса. Каждая тренировка должна приносить удовольствие, как спортсменам, так и самому тренеру.

В психологии спорта есть три основных подхода к проблеме взаимоотношений спортсмена и тренера: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных эффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный. При первом подходе выделяется проблема «тревогогенного» поведения тренера. В рамках двух других подходов изучаются особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; причины и пути разрешения возможных конфликтов; особенности работы тренера с юными спортсменами [2, с. 33].

Тренер постоянно находится в процессе обдумывания решения педагогических задач, он должен уметь конкретизировать их, выдвигать гипотезу, мысленно «проигрывать» варианты. Наиболее качественные, оригинальные решения «выдает» интуиция при общей творческой направленности личности. При работе с детьми очень важна педагогическая импровизация, которая служит одним из способов преодоления несовпадений запланированного и реального, путем быстрой коррекции хода педагогического процесса. Тренер всегда в поиске путей совершенствования физического воспитания через развитие интереса, потребности, эмоционально позитивного отношения к спорту. Частые поездки и деятельность в непривычных условиях (например, соревнования в другом городе, учебно-тренировочные сборы при минимальном комфорте, в отрыве от семьи) требуют от тренера знаний и умений формировать и поддерживать мотивы спортивной деятельности.

Особое значение в деятельности тренера занимает совместная работа со специалистами из смежных областей. Ведущие спортивные тренеры активно консультируются со спортивными физиологами, диетологами, коллегами и прочими специалистами. В таких взаимоотношениях особое значение имеет честность и моральные качества. Такое сотрудничество позволяет подготовить спортсменов в соответствии с современными высокими стандартами.

Еще одной особенностью деятельности тренера является необходимость широкого общения. Это общение не только непосредственно с учеником, но и с его родителями. Нередко можно наблюдать незаинтересованность родителей в спортивной деятельности перспективного для тренера ученика, или же наоборот незаинтересованность самого ученика в работе. Очень часто тренер сталкивается с проблемой, когда родители проявляют чрезмерное участие в жизни ребенка, подавляющее у него все желание тренироваться. В большинстве случаев спортсмены, страдающие от такой опеки, уходят из спорта, несмотря на попытки тренера как то повлиять на ситуацию. Тренеру нужно внимательно следить за внутрисемейными отношениями своих подопечных, так как это оказывает сильнейшее влияние на эффективность их работы. Компетентность тренера в общении с родителями во многом определяет дальнейшую судьбу развития ребенка в спорте. Также широкое общение подразумевает работу с судьями на соревнованиях, с членами и руководителями других команд, с администрациями школ, с коллегами. Тренер должен действовать открыто, налаживая отношения с административными служащими. За реакцией тренера на решения, которые выгодны или не выгодны его команде, наблюдают наставники других сборных, ее члены, болельщики, родтели, сами административные служащие и т.д. Именно в такие моменты проявляются моральные качества тренера. Тренер должен точно отдавать себе в этом отчет, реагировать на решения адекватно и избегать неспортивного поведения. Тренеру также нужно наблюдать за тем, что бы болельщики и спортсмены корректно общались с административными служащими, объяснять им принятые нормы спортивного поведения [3, с. 128]. Для тренера очень важно контактировать с другими представителями своей профессии. Во взаимоотношениях с коллегами честность и моральные качества играют особенно важную роль. Тренерам нужно помогать друг другу, в частности в становлении молодых коллег. Программа обучения может дать новый опыт обеим сторонам. Как можно заметить основное направление тренерской деятельности, это не только его профессиональные навыки в избранном виде спорта, это огромная психологическая работа с учеником. Преподаватель физической культуры в школе работает с учениками согласно расписанию несколько раз в неделю, тренер же взяв в команду ребенка, растит его на протяжении многих лет. Поэтому каждому тренеру необходимы знания не только спортивной психологии, но и общей психологии. В спорте высших спортивных достижений и на уровне сборных команд страны, работает специалист в этой области – спортивный психолог.

Так как основной задачей для тренера является психологическая подготовка учеников, в детских спортивных образовательных учреждениях зачастую тренер и психолог находятся в одном лице. Данная особенность работы тренера заключается в том, что его деятельность направлена на формирование адаптивной личности, которая способна быстро приспосабливаться к меняющимся и усложняющимся условиям с минимальными затратами, с повышением качества деятельности. Основная задача тренера – это развитие уверенности у своих спортсменов. Вера в себя подразумевает знание того, что каждый обладает уникальными способностями. Отсутствие уверенности в себе – общая проблема

всех юных спортсменов. Здесь особое внимание уделяется составлению графика тренировок и соревнований для каждого спортсмена в отдельности. Педагог имеет возможность экспериментировать и находить то, что лучше всего работает для каждого занимающегося. Для поддержания мотивов соревновательной деятельности необходимо создавать однородные по физической подготовленности и психологическому складу группы, проявлять одинаковый интерес к личности каждого спортсмена, допускать элементы самостоятельности в организации спортивной деятельности с целью повышения личной ответственности каждого, стремиться к созданию ситуаций, приносящих позитивные эмоциональные переживания, преобладанию поощрения над наказанием.

Таким образом, в данной статье мы проанализировали особенности педагогической деятельности тренера и показали ее значение в процессе совершенствования регуляторных механизмов психики спортсмена с целью повышения результативности в сложных условиях, формирования адекватных отношений у спортсменов к спортивной жизни, к тренировочным нагрузкам, к спортивному режиму, к условиям соревнований, к своим психофизиологическим состояниям, к спортивным успехам и неудачам и к самому тренеру.

Библиографический список

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунов. – М.: Академия, 2000. – 63 с.
2. Николаев, А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 33 с.
3. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2005. – 128 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА

Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б.
Ставропольский государственный педагогический институт,
г. Ставрополь, Россия

Аннотация. Современные психолого-педагогические проблемы детско-юношеского спортивно-оздоровительного адаптивного туризма. Туризм – это отдельный мир взаимоотношений людей, увлекающий в акцентирование внимания на новых объектах, он переключает психическую деятельность, создает смену эмоций, разрядку, настроения и новое ощущение себя. В юношеском возрасте закладывается основа разносторонней физической подготовки туриста. Основными методами современной подготовки туристов являются: повторный, вариативный, воспитания физических качеств.

Ключевые слова: адаптивный туризм, психологическая деятельность, педагогическое воспитание, методы современной подготовки туристов, воспитание физических качеств.

PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF YOUTH SPORTS ADAPTIVE TOURISM

Magomedov R.R., Romaeva N.B.
Stavropol State Pedagogical Institute,
Stavropol, Russia

Annotation. Modern psycho-pedagogical problems of youth sports Adaptive tourism. Tourism is a separate world of relationships people rushing down to focus on new objects, it toggles the mental activities, creates the change of emotions, relaxation, mood and a new sense of itself. In adolescence lays down comprehensive physical training. The main methods of modern preparation of tourists are: redial, variant, nurturing physical qualities.

Keywords: adaptive tourism, psychological activity, pedagogical education, training methods of modern tourists, education of physical qualities.

Основные психолого-педагогические проблемы индивидуального и группового поведения юных спортсменов занимающихся спортивно-оздоровительным адаптивным туризмом, ускоренный рост инвалидности, людей с особыми образовательными потребностями стал закоренелой тенденцией во всем мире. В настоящее время на планете насчитывается уже около 650 миллионов признанных инвалидов. Они уже составляют по последним подсчетам 10 % от всего населения [11]. Каждый год растет количество детей рожденных с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Все эти дети нуждаются в коррекционной работе.

Сейчас огромное количество стран мирового экономического пространства осуществляют многофункциональные системы и программы социального обеспечения инвалидов, которые имеют непосредственное отношение к занятиям туризмом и физической культурой. Созданы для этого специализированные спортивные секции и турклубы. Для людей с ограниченными возможностями здоровья цель занятия адаптивным туризмом состоит в социализации и улучшении своего здоровья. Во всех странах инвалиды занимаются спортом для общения, отдыха и хороших физических кондиций. До недавнего времени у нас в стране инвалиды относились к выключенной категории из полноценной жизни социума. Только в 90-е годы XX столетия были замечены перемены в отношении общества к инвалидам, и в связи с этим проблема адаптивного туризма начала изучаться и в России.

Адаптивный туризм – это набор мер спортивно-оздоровительной направленности, для реабилитации и адаптацию к общественной среде человека с ограниченными возможностями здоровья, разрушение психологических барьеров, мешающих ощущению полной жизни и осознанию необходимости индивидуального вклада в социальное развитие всего общества. Туризм воздействует на организм, личность и психику человека. Научные разработки по адаптивному спорту привлекают в настоящее время специалистов не только в области физической культуры, спорта и туризма, но и психологов.

Главная целевая установка адаптивного туризма заключается в сформированности туристско-спортивной культуры инвалида. Адаптивный туризм формирует и развивает у людей спортивные навыки, которые были получены ими в результате соревнований с людьми, имеющими такие же проблемы со здоровьем. Адаптивный туризм – это отдельный мир взаимоотношений, увлекающий в акцентирование внимания на новых объектах. Он переключает психическую деятельность, создает смену эмоций, разрядку, и настроения. Все это меняет жизнь людей с ограниченными возможностями здоровья, даря новое ощущение себя [7].

Необходимым для каждого инвалида является тренировка самостоятельности, проявляющаяся в разных формах. С помощью самостоятельности люди данного типа получают одобрение общества. В какие-то моменты жизни все люди остаются наедине с собой и для инвалида важно, что не всегда возможно получать внимание от людей и приходиться приспосабливаться в возникших условиях самостоятельно. В адаптивном туризме хорошо прослеживается участие каждого участника.

Туризм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями – это один из видов рекреационного отдыха, рассчитанного на людей с ограниченными возможностями здоровья. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым. Каждый человек имеет право на тот уровень жизни, который необходим для его физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития [4].

Психологическая подготовка спортсмена занимающегося адаптивным туризмом состоит в формировании необходимых качеств личности (самообладания, коллективизма, психологической устойчивости в походных условиях и т. п.) достичь результатов можно только при наличии всех видов подготовки, тренировок в разных условиях (снегопад, низкие температуры, дождь).

Занятия адаптивным туризмом помогают справиться с болезнью, улучшить состояние эмоциональной сферы, формируют волевые качества. Человеку, который занимается адаптивным туризмом необходимо иметь систематическую, психологическую подготовку, значение которой неуклонно растет по мере того, насколько тяжела степень заболевания.

Самыми значимыми задачами психологической подготовки являются: обучение туриста умению управлять своими психическими процессами и в целом состоянием и формирование личной модели поведения адаптивном туристском походе. Трудности субъективного характера могут быть устранены туристом или группой в ходе подготовки к адаптивному походу. Инструктору туризма (тренеру) необходимо применять целесообразные методы мотивации, стимулирующие туриста, для получения положительного тренировочного эффекта. Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в туристской деятельности [3].

Большое количество трудностей предъявляет высокие требования к туристам, к их компетентности в области психологии, психодинамики группы и знанию ими методов психорегуляции. Юному туристу-спортсмену необходимо иметь отчетливое представление об основных психологических механизмах индивидуального и группового поведения и о том, как эти механизмы проявляются при занятиях адаптивным туризмом; спортсмен должен обладать арсеналом средств (набором знаний умений и навыков), способствующих продуктивности обобщения и взаимодействия с членами команды, туристской группы; в-третьих, у каждого, занимающегося адаптивным туризмом, должна быть сформирована устойчивая система ценностных ориентаций, личностных установок, обеспечивающая приверженность этическим принципам российской туристской школы [4, 5].

Управление спортивно-оздоровительной и физической подготовкой занимающихся адаптивным туризмом в системе детского адаптивного туризма в настоящее приобретает большое социальное значение, в том числе и предоставление населению видов услуг адаптивного спорта. В туризме они являются малодоступными. В систему адаптивного туризма входят различные комплексы взаимоотношений социального, психологического, медицинского, спортивно-оздоровительного и иного характера туристских услуг. В момент получения туристской услуги вопросы психофизиологического характера нуждаются в рассмотрении, а именно в: управлении отдыхом, нагрузкой, установлении величины психологического и физического напряжения, в процессе совместного общения возможности ускорения интеграции и социализации. Адаптивным туризмом необходимо начать заниматься в юношеском периоде, так как он имеет свои особенности в работе отдельных систем и строении органов [2; 4; 5; 6; 9].

В юношеском возрасте закладывается основа разносторонней физической подготовки туриста. Основными методами современной подготовки туристов являются: повторный, вариативный, воспитания физических качеств.

Повторный метод подразумевает использование собственно – скоростных и скоростно-силовых упражнений. При их выполнении важно соблюдать временной режим работы и отдыха.

Вариативный метод учитывает чередование скоростных упражнений в облегченных, затрудненных, обычных условиях. Такими упражнениями являются: старты с места из разных исходных положений, старты в движении, бег с изменением скорости и направления движения, бег на дистанции 30 м, 60 м, 100 м, бег в гору и с отягощениями (с рюкзаком и без рюкзака, не более трети (25-33%) от собственной массы тела), многоскоки, прыжки вверх, в длину, с места, различные виды челночного бега и др.

В силовой подготовке мальчиков и девочек следует применять следующие упражнения: элементы лазания и преодоления разных препятствий, упражнения с мячами, гантелями, легкой штангой и другими предметами. Так же спортсмены-туристы могут использовать методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий использует непредельные отягощения с пре-

дельным числом повторений. Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном отягощении.

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной и средней интенсивности. Обычно это бег на: стадионе, по тропе в гору в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. В тренировках также используется переменный метод. Часто используемым являются: скалолазание («ориентирование», «салки» на скалодроме), подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Воспитание ловкости на начальных этапах туристской подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действии. Ими являются: основная и спортивная гимнастика, акробатика, легкая атлетика: разные виды метаний, прыжков, подвижных и спортивных игр, которые нуждаются в умении туриста быстро переходить от одних действий к другим. Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастическому бревну, тросу, стропе) так же используются часто.

Для развития гибкости, поддержания используют упражнения, которые выполнять надо с максимально возможной амплитудой движения. Упражнения на растяжение мышц могут быть активными и пассивными. К упражнениям, которые помогают развить гибкость относят: маховые и пружинящие движения, статические упражнения. Юношеский возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Однако при решении задач в обучении движений и воспитании физических качеств молодых спортсменов необходимо учитывать: гендерные и индивидуальные особенности, наследственность, сенситивный период в развитии физических качеств [6; 7].

Физическая подготовка занимающихся адаптивным туризмом направлена на общее развитие: укрепление здоровья, функциональных возможностей и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям, так как человек представляет собой единую биологическую систему. Научные исследования, свидетельствуют о том, что, в крайних случаях, общее развитие может вести к патологиям. Именно поэтому управление физической подготовкой дает возможность на разностороннее воспитание и развитие физических качеств [4; 5].

В процессе освоения разнообразных физических упражнений у туристов расширяются кондиционные способности, такие как координация движений, общая и специальная физическая подготовленность, технические способности преодолевать различные виды рельефа (скалы, лед, снег, вода, травянистый склон), а также развивается способность к дальнейшему совершенствованию двигательных навыков. Туристами используется широкий круг адаптивных двигательных знаний, умений и навыков, осваиваемых в процессе занятий адаптивным туризмом. Разносторонняя физическая подготовка туриста помогает не только развивать двигательные умения, но и дает возможность формировать и совершенствовать новые виды движений [10].

Таким образом, управление спортивно-оздоровительной и физической подготовкой занимающихся адаптивным туризмом в системе детского адаптив-

ного туризма должно обеспечивать высокую степень готовности юного туриста к стремительно меняющимся социальным условия жизни и даст возможность ему совершенствоваться в: культурном росте, духовном богатстве, развитии интеллектуальных и физических способностей и главное безопасно осуществлять туристские походы, которые помогут создать ему хороший фундамент здоровья [1; 4; 5].

Библиографический список

1. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма: справочник / Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М.: Финансы и статистика, 2003. – С. 269–289.
3. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм / Иванова Н.В. – М., 2007.
4. Магомедов, Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме: дис. … д-ра пед. наук / Магомедов Р.Р. – Майкоп, 2002.
5. Магомедов, Р.Р. Структура подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму / Магомедов Р.Р. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 34–39.
6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / Никитушкин В.Г. – М., 2009.
7. Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 21.03.2006 г. № СК-02-10/3685).
8. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С.Б. Нарзулаев и др. – Томск: Полиграф. фирма «STAR», 2006. – 147 с.
9. Тюриков, А.Г. Качество жизни и качество сферы услуг: приоритеты в социальной политике государства / Тюриков А.Г. // Теоретические и прикладные проблемы сервиса. – 2006. – № 1 (18). – С. 20–23.
10. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Шальков Ю.Л. – М., 2003.
11. Международный день инвалидов. Справка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dislife.ru/news/view/11187 (дата обращения 09.07.2016).

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКА ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макеева Т.Е., Коваленко Т.Г.
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. Изменение требований к стандарту образования в области физического воспитания изменило основную парадигму физической культуры. В современных условиях главной целью становится формирование компетенций в области физкультуры, которые должны будут позволить выпускнику вуза в течение всей жизни активно использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

Ключевые слова: общество, студенческая молодежь, Федеральные государственные образовательные стандарты, компетенции, здоровый образ жизни.

MENS SANA IN CORPORE SANO. FORMATION OF COMMON CULTURAL COMPETENCES OF UNIVERSITY GRADUATES BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Makeeva T.E., Kovalenko T.G.
Volgograd State University,
Volgograd, Russia

Annotation. The reformation of requirements for the educational standard of physical education has changed the basic paradigm of physical training. Under present conditions the main objective of P.E. is to form such competences which should enable university graduates to use the acquired knowledge and skills for self-training lifelong.

Keywords: society, students, federal state educational standards, competences, healthy lifestyle.

Привычное понимание крылатого латинского выражения «В здоровом теле – здоровый дух» подразумевает прямую зависимость духовного состояния человека от его физической формы и воодушевляет преподавателей физкультуры на все новые подвиги по формированию у студентов потребности и привычки заниматься физкультурой и спортом, вести здоровый образ жизни. Совпадая с государственной потребностью в здоровом обществе, индивидуальная потребность в физическом совершенстве начинает формироваться на уроках физкультуры в школе, дошкольном учреждении. Новые государственные требования к компетенциям выпускника вуза продолжают линию на оздоровление молодежи.

Введенные в действие с 2011 года Федеральные государственные образовательные стандарты подготовки бакалавров предусматривают формирование общекультурных компетенций (ОК), в том числе «способность и готовность к овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Такую, почти не критикуемую, или близкую к ней формулировку результатов освоения раздела Б4 «Физическая культура» избрали разработчики ФГОС большинства направлений подготовки бакалавров. Однако для формирования некоторых основных образовательных программ приходится руководствоваться малопонятными или достаточно скудными формулировками из утвержденных стандартов. Например, ФГОС по направлениям 021000 География (ОК-14) и 022000 Экология (ОК-11)в качестве результата освоения дисциплины «Физическая культура» предписывают «наличие ясных представлений о здоровом образе жизни и фи-

зической культуре»; по направлению 030900 Юриспруденция (ОК-14) – владение «навыками ведения здорового образа жизни» и участие занятиях физической культурой и спортом. ФГОС по направлениям 010500 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (ОК-3) и 080200 Менеджмент (ОК-22) предлагают сформировать у выпускника «приверженность этическим ценностям и здоровому образу жизни». Выпускник направления 081100 Государственное и муниципальное управление (ОК-17) должен, по мнению разработчиков ФГОС, быть «способен к формированию, поддерживанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни».

Отсутствие единообразия, расплывчатость и нечеткость формулировок компетенций по одной, обязательной для всех, дисциплине, ставит коллектив преподавателей кафедры физвоспитания перед необходимостью вырабатывать и конкретизировать промежуточные и даже дополнительные цели обучения для сохранения и развития единого физкультурно-спортивного пространства университета.

Для того чтобы сформировать заявленные общекультурные компетенции каждый вуз, в соответствии с п. 7.2. ФГОС, обязан создать социокультурную среду, условия, необходимые для всестороннего развития личности, включая участие обучающихся в работе спортивных секций и клубов. Волгоградский государственный университет предлагает обучающимся широкий спектр спортивных и физкультурно-оздоровительных секций по интересам и возможностям.

Но основная нагрузка по формированию рассматриваемых компетенций приходится на занятия в рамках обязательного учебного расписания. Многолетний опыт Волгоградского государственного университета по проведению обязательных учебных занятий по физкультуре у студентов 1-4 курса нашел свое применение и в условиях реализации основных образовательных программ на основе ФГОС. Решение Ученого совета университета для всех обучающихся определен график учебного процесса по физической культуре, предусматривающий на дневном отделении еженедельные 4-х часовые занятия в течение 6 семестров. Две зачетные единицы засчитываются студенту по одной за каждые три семестра. Студенты, обучающиеся на очно-заочном и заочном отделениях, также осваивают обязательную физическую культуру, в большей степени самостоятельно, но с обязательным минимумом (12 аудиторных часов) занятий с преподавателем.

Показателем сформированности у студентов потребности и привычки заниматься физкультурой и спортом, а, следовательно, и успеха преподавателей в достижении поставленных целей является добровольное и активное участие студентов во внеучебных физкультурно-спортивных мероприятиях.

В соответствии с Положением о мониторинге качества образовательной деятельности, утвержденного приказом ректора № 01-07-604 от 02.10.2007 г., в Волгоградском государственном университете ежегодно проводится анкетирование обучающихся в целях мониторинга удовлетворенности студентов качеством образовательной деятельности. В анкетировании участвуют около 50%

студентов очной формы обучения, мнение которых очень важно для совершенствования образовательного процесса.

Среди типично учебных показателей (удовлетворенность учебно-методическими комплексами, балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости, качеством лекций и т.д.) анкета предусматривает выявление степени внеучебной активности студентов, в том числе их участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых на факультете или в университете. Динамика изменения доли студентов, принимающих участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, за последние три года дает повод для оптимизма. Если в марте 2009 года 35% из 2660 опрошенных студентов отметили свое участие в спортивных мероприятиях университета, в декабре 2010 г. их было 37% их 1697, а в мае 2011 г. уже 57% студентов очной формы обучения из 2570 опрошенных были включены в спортивную и физкультурно-оздоровительную внеучебную работу.

Рост вовлеченности обучающихся в мероприятия университетского масштаба свидетельствует об их активной жизненной позиции и заметном потенциале кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий для формирования общекультурных компетенций выпускника ВолГУ.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ДИАЛОГ В ФИЗИЧЕСКОМ И СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ

Оганян Т.Б., Гвалдин А.Ю.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Статья направлена на раскрытие возможностей воспитательного диалога в физическом и спортивном воспитании. Авторы акцентируют внимание на методологической основе, сущности воспитательного диалога, условиях и особенностях его организации на занятиях физической культурой и спортом в современных условиях, когда его центральным звеном является личность воспитанника.

Ключевые слова: воспитательный диалог, воспитание, взаимодействие, гуманизация, гуманистическая педагогика.

EDUCATIONAL DIALOGUE IN PHYSICAL AND SPORTS EGUCATION

Oganyan T.B., Gvaldin A.Y.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article is aimed at revealing the possibilities of educational dialogue in physical and sports education. The authors emphasize the methodological basis, the essence of the educational dialogue, the conditions and the peculiarities of

its organization at the lessons of physical culture and sports in modern conditions, when the central element is the identity of the pupil.

Keywords: educational dialogue, education, interaction, humanization, humanistic pedagogy.

Современные психолого-педагогические исследования свидетельствуют об огромном значении умения педагога организовать взаимодействие с воспитанниками. В научной литературе, посвященной физическому и спортивному воспитанию, существует мнение, что успех физического воспитания зависит от характера отношений «педагог-воспитанник». На наш взгляд, основой педагогического взаимодействия должен стать воспитательный диалог. Диалог подразумевает особые эмоционально-нравственные отношения, основанные на уважении, открытости, взаимопонимании при обмене информацией. Актуальность обозначенных позиций подводит к необходимости исследования сущности воспитательного диалога, его условий, особенностей организации на занятиях физической культурой и спортом в современных условиях.

Методологическую основу нашего исследования феномена воспитательного диалога в физическом и спортивном воспитании составляют:

- субъектно-деятельностный (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др.) и личностно-деятельностный (А.А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, И.А. Зимняя и др.) подходы;
- гуманистическая педагогика (Я. Корчак, В.А. Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили);
- философия образования (И. Иллич, П. Фрейре);
- педагогика взаимодействий (Е.В. Коротаева);
- концепция личностно-ориентированного воспитания (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, М.Я. Виленский);
- концепция средового подхода в физическом воспитании (И.В. Манжелей).

Диалогическое взаимодействие в отечественной педагогике разрабатывалось в рамках субъектно-деятельностного (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др.) и личностно-деятельностного (А.А. Леонтьев, А.Н. Леонтьев, И.А. Зимняя и др.) подходов. Центральным звеном в этих подходах является личность воспитанника как субъект деятельности. Именно исходя из интересов, мотивов, психологических особенностей личности воспитанника, педагог должен корректировать воспитательный процесс. Признание субъектности воспитанника предполагает организацию доверительного и равнопартнерского общения, создающего благоприятные условия для мотивации воспитанника и творческого характера учебной деятельности.

Классики гуманистического направления педагогической мысли Я. Корчак, В.А. Сухомлинский, Ш.А. Амонашвили в своих трудах критикуют авторитарное воспитание, характеризующееся строгой дисциплиной, декларативностью, навязыванием определённой системы ценностей. В концепции гуманистической педагогики, сторонниками которой являются указанные выше педагоги, именно диалогические отношения между педагогом и воспитанниками

являются необходимым условием формирования и развития личности. Педагоги-гуманисты считали, что познание ребёнка, проникновение в его внутренний мир, чуткость к его психическим состояниям позволяют осуществить воспитательный диалог. Здесь педагогическое взаимодействие понимается как соприкосновение с миром идей и ценностей, составляющих основу мировоззрения воспитанников. Это соприкосновение с духовным миром воспитанников основано на способности педагога посмотреть глазами ребёнка на окружающую действительность, чтобы понять его. Так, занятия детей физическими упражнениями в опыте В.А. Сухомлинского сочетались с беседами с ними на природе о мироздании, о правильном и здоровом питании, пользе закаливания, физического труда.

Представители концепции личностно-ориентированного физического воспитания (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, М.Я. Виленский) продолжают развивать положения гуманистической педагогики. Основной акцент в личностно-ориентированной модели физического воспитания делается на становлении целостной личности человека, его самореализации через развитие субъектности, способности к целеполаганию и самоопределению, гармонизацию духовного и телесного потенциала [3]. Для данной модели физического воспитания характерны диалогические отношения между педагогом и воспитанниками основанные на субъект-субъектном взаимодействии с целью координации совместных усилий, сотрудничества, определения и реализации общих целей. В диалоге происходит поиск потребностей и интересов воспитанника, которые могут быть реализованы на занятиях физической культурой и спортом. Личностно-ориентированный подход способствует формированию мотивации у человека к физическому самосовершенствованию.

На основании описанных выше подходов к содержательной характеристике воспитательного диалога мы предлагаем своё понимание сущности рассматриваемого понятия и сформулировали определение данного феномена. Воспитательный диалог – среда взаимного понимания педагога и воспитанников, основанная на равноправии, уважении друг друга, доверии, признания субъектности воспитанника, духовной общности и выстроенная с целью решения педагогических задач.

В физическом и спортивном воспитании крайне важное значение имеет психолого-педагогическая поддержка, которая немыслима без умения педагога выстраивать диалог с воспитанниками. С.К. Багадирова понимает под психологической поддержкой процесс межличностного взаимодействия, направленный на помощь субъекту в становлении и развитии личности, в ходе которого у него возникает положительно окрашенное чувство уверенности в себе, в своих возможностях [1]. Особенно на первых этапах в занятиях физической культурой и спортом необходимо помочь воспитаннику преодолеть себя, неуверенность в своих силах и возможностях. В диалогических отношениях воспитанник будет чувствовать поддержку, что он не одинок в этой борьбе внешних и внутренних препятствий в физическом развитии.

Диалогические отношения являются так же особого рода бытийными отношениями между педагогом и воспитанником. Общеизвестно, что жизненные проблемы оказывают значительное влияние на результаты физического развития, а тем более на результаты спортивных выступлений, и поэтому педагогу необходимо стать наставником жизненного пути воспитанника. Педагог в диалогических отношениях должен выходить за рамки формата занятий и тренировок, чтобы знать какие проблемы, неприятности в школе, институте, семье отразились на психическом состоянии воспитанника. Гнетущее состояние, упадок душевных сил негативно сказываются на физической и спортивной деятельности подопечного – он не может выполнить то, в чём был силён, поскольку не чувствует уверенности, не может собраться в решающий момент. Педагог не должен в приказном порядке выяснять у воспитанника «больные события», а выразить сочувствие, предложить совместный поиск проблем. Благоприятный климат вокруг воспитанника (поддержка окружения – педагога, родителей, сверстников) определенно вызовет у него эмоциональный подъём, который отразится на занятиях, тренировках и соревнованиях – воспитанник даже не заметит как легко и безошибочно выполняет упражнения, которые раньше не получались, как выигрывает у тех, кому проигрывал. Понимание психических состояний действительно необходимое условие установления воспитательного диалога.

Фактором, имеющим немаловажное значение в воспитании, является среда, в которую вовлечён воспитанник. Воспитательная среда – это не столько только предметы и вещи, сколько окружающие люди. Эффективность воспитательного диалога во многом зависит от гармоничности и единства во взаимодействии всех средовых влияний. Влияние среды на физическое воспитание отражено в концепции И.В. Манжелей. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения обусловлен содержанием социальных связей – характером отношений в коллективе и за его пределами [2]. Стоит отметить, что среда оказывает разнонаправленное влияние на воспитанника, поскольку каждая из воздействующих групп – педагоги, родители транслируют различные ценности и преследуют свои интересы в воспитании ребёнка. В диалоге между педагогами, родителями и ребёнком должны быть найдены общие цели воспитания с учётом, прежде всего интересов ребёнка. Диалог приглашает все стороны влияния к сотрудничеству, благодаря которому объединяются усилия по созданию среды благоприятной для эффективного развития личности.

К сожалению, в настоящее время всё ещё сохраняются силовые авторитарные методы физического воспитания, которые не способствуют стремлению молодёжи к физическому совершенствованию. Установка на гуманизацию современного образования, которая дана в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [4], благоприятствует использованию воспитательного диалога в организации педагогического взаимодействия. В его основе лежат принципы гуманистической педагогики: единство индивидуального и коллективного опыта в развитии личности, уважение личности, учёт своеобразия её

развития, равноправие, сотрудничество, чувствование внутреннего мира воспитанника, чуткость к его психическим состояниям.

Таким образом, диалог в физическом воспитании обладает огромным педагогическим потенциалом и способствует:

- формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- выработке личностного отношения к ценностям физической культуры;
- развитию взаимопонимания, взаимопомощи;
- накоплению опыта взаимодействия и совместного решения проблем;
- созданию благоприятных условий для самореализации личности;
- формированию общности физкультурно-спортивного коллектива.

Библиографический список

1. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / Багадирова С.К. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 247 с.

2. Манжелей, И.В. Выявление педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения / Манжелей И.В. // Вестник ТюмГУ. – 2011. – № 9. – С. 63–71.

3. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Рос. газ. – 2012. – № 303. – 31 дек.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пасечник Ж.В.
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В работе авторы поднимают проблему сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Указывают на важность создания мотивирующих факторов у обучающейся в вузах молодежи. Формирование потребности в постоянных занятиях спортом и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, студенты, мотивация.

STUDENTS MOTIVATION TO GO IN FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Pasechnik G.V.
Rostov State University of Railway Engineering,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In this paper, the authors raise the issue of preserving and strengthening the health of the younger generation. Emphasize the importance of the

creation of the motivating factors in studying in institutions of higher education of young people. Formation of requirement for constant sports and healthy lifestyles.

Keywords: Health, physical culture and sport, students, motivation.

Наиболее важной проблемой человеческого общества на сегодняшний день есть и остается проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. На данный момент звучат лишь призывы к здоровому образу жизни, реальная же практика показывает, что состояние здоровья молодежи резко ухудшается, обостряются сердечно-сосудистые, хронические и инфекционные заболевания. Нынешний уровень научно-технического прогресса – комфорта лишь усугубляет ситуацию, являясь одной из основных причин так называемого «двигательного голода».

Одной наиболее уязвимой частью молодежи и является студенчество на ранних этапах обучения, так как сталкивается с группой трудностей, связанных с увеличением физической, учебной нагрузки, низкой активной деятельностью, а также проблемами в межличностном общении.

Нынешняя молодежь – основной трудовой резерв, опора нашей страны, будущие родители. Их здоровье и благополучие – залог здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим первостепенное значение имеет изучение мотивов, потребностей, интересов, современной молодежи в занятиях физической подготовкой и спортом.

К сожалению статистика такова, что большая часть студентов высших учебных заведений нейтрально относятся к занятиям по физической культуре, а каждый пятый студент имеет негативное отношение к данному предмету. Основная масса студентов отмечает положительное влияние занятий и физических упражнений на самочувствие, но занимается ими от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени, занятостью и моральной усталостью. Отмечается несформированная потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Большое значение приобретает изучение мотиваций молодежи к занятиям спортом, ведь мотивация – один из основных компонентов физкультурно-спортивной деятельности.

Был проведен соцопрос с целью выявления наиболее значимых мотивов к занятиям физической культуры. Респондентами выступали студенты Ростовского государственного университета, в количестве 40 человек. На вопрос «Получаете ли вы удовлетворение от занятий физкультуры?» 11 человек ответили «Не всегда», 22 – «Да» и 7 – «Нет». Это показывает, что физическая культура не обеспечивает удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в полном объеме. Следующее место заняли мотивы, связанные с перспективами. Большая часть респондентов на вопрос «Почему вы занимаетесь физической культурой?» ответила «нарастить мышечную массу», «похудеть», «укрепить здоровье». Остальные склонялись к таким ответам как «за компанию», «это модно». Из полученных ответов следует, что у студентов сформировано понятие о двигательной активности как одной из главных ценностей физической культуры. На вопрос «Как часто вы занимаетесь физической культурой?» 8 че-

ловек ответили «Регулярно», 7 – «Редко» и 25 – «Иногда». Из этого следует, что основная масса студентов не проявляет внимания к занятиям физической культуры.

Что же препятствует посещению занятий? При ответе на вопрос «Что мешает вам посещать спортзал, занятия физподготовки?» чаще всего называли нехватку времени. Именно такие ответы дали 23 студента. На втором месте – лень, усталость. Такие ответы дали 11 человек. Оставшиеся 6 респондентов дали ответ «Отсутствуют должные навыки к занятиям».

Итак, главной целью проведенного соцопроса стало выявление причин, по которым молодые люди посвящают время спортивным упражнениям. У каждого человека могут быть собственные стимулы для регулярных тренировок. Тем не менее можно выделить несколько групп мотиваций, заставляющих юношей и девушек посещать занятия физической культуры, тренажерные залы и усиленно заниматься дома: Желание улучшить состояние здоровья, побуждения двигательно-деятельностного характера, склонность к конкуренции и соревнованиям.

Причины эстетического характера: потребность в общении, мотивы творчества, мотивы ориентации на определенную профессию. Мотивы административного характера: психолого-значимая мотивация. Мотивы воспитательного характера: статусная мотивация, культурологическая мотивация. Если имеющийся у человека физический потенциал им не востребован, и он не обращает никакого внимания на эту сферу жизни, то наступает явное ограничение формирования его личности. Физическая культура связана не только с совершенствованием тела, но и с воспитанием необходимых для любого человека качеств характера, которые в дальнейшем окажутся крайне важными для успешной профессиональной, социальной и личной жизни.

Благодаря физическим упражнениям человек избавляется от психологического напряжения, которое является неизменным спутником сегодняшней учащейся молодежи в условиях чрезвычайно высокого уровня нагрузки на умственные способности и нервную систему молодого, еще не полностью сложившегося человека. Активные тренировки способствуют явному укреплению жизнестойкости личности, позитивного взгляда на мир, сохранении и улучшении состояния здоровья, физические упражнения оказывают также несомненное положительное воздействие на продуктивность профессиональной деятельности любого индивидуума.

Для того чтобы студенты на самом деле были всерьез мотивированы на регулярные занятия спортом и не считали физкультуру напрасной тратой времени и сил необходимо всячески повышать их мотивацию к тренировкам. Университетские преподаватели данной дисциплины должны развивать у студентов интерес к занятиям. Следует учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого молодого человека или девушки, их предпочтения в области видов спорта, а также требуется формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, красивом теле, отличном состоянии здоровья. Студенты

должны приходить в спортзал не по принуждению, не только ради получения зачета по физкультуре, а по собственному желанию, получая от тренировок настоящее моральное удовлетворение.

Проводимые в высших учебных заведениях занятия по дисциплине «Физическая культура» необходимо делать как можно более разнообразными и интересными для студентов, используя игровой и соревновательный метод. В процессе тренировки каждый юноша или девушка должны иметь возможность реализовать собственные потребности в движении и физической нагрузке. При этом важно объяснить им, как тесно физкультура связана с важной для них заботой о своем внешнем виде и здоровье.

Таким образом, у обучающейся в вузах молодежи действительно сформируется подлинная потребность в постоянных занятиях спортом, юноши и девушки будут осознавать, насколько он им необходим на протяжении жизни и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Матвеева, Р.Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Матвеева Р.Ю. // Материалы IV научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых «Физкультурное образование: спорт и здоровье». – 2012.

2. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие / Чешихина В.В., Кулаков В.Н, Филимонова С.Н. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000.

3. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей / под ред. проф. И.А. Зимней**.** – М., 2000.

4. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Лотоненко А.В. – Краснодар, 1998.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

Петраков М.А.
Брянский государственный аграрный университет,
г. Брянск, Россия

Аннотация. Прикладная направленность в физическом воспитании реализуется через специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS IN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN AGRICULTURAL UNIVERSITY

Petrakov M.A.
Bryansk State Agrarian University,
Bryansk, Russia

Annotation. Applied orientation in physical education is realized through a special physical training to professional work. Professionally applied physical training is one of the main areas of physical education, which is to generate applied knowledge, physical and special qualities and skills that contribute to achieving the objective readiness of man to a successful career.

Keywords: health, physical education, general physical preparation, professionally-applied physical preparation.

Актуальность исследования обусловлена социальной потребностью формирования отношения молодежи к здоровью как ценности.

Современное общество несет большие потери от техногенных, экологических, социальных, личностных факторов, угрожающих здоровью человека в процессе его деятельности. Поэтому проблемы оптимального взаимодействия человека с окружающей средой и деятельностью являются важными не только для сохранения здоровья человека, но и для выживания.

Общество не может не тревожить и тенденция роста несчастных случаев в быту и на производстве, и роста инвалидности работоспособного населения, что усугубляет и без того нестабильную социально-экономическую обстановку в стране. С одной стороны, это связано с морально и физически устаревшими средствами производства, а с другой стороны, недостаточно ответственным отношением личности к своему здоровью и здоровому образу жизни [3]. На это указывает эксперимент, так 90% студентов ставят свое здоровье как ценность на 1 место, только у 15% из них сформирована устойчивая потребность в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни. Такое ничтожно малое количество молодежи, поддерживающей свое здоровье, можно объяснить системой построения физического воспитания детей в семье и образовательном учреждении [2].

Общая физическая подготовка обеспечивает физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне сложившихся норм и требований, соответствующей возрастной ступени. Средствами подготовки по этому направлению являются виды упражнений, входящие в комплекс общей физической подготовки: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и т.д. Для планомерной работы по это-

му направлению организуются группы по общей физической подготовке и спортивные секции, проводятся спортивные соревнования.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда, для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии, требований психофизиологической готовности специалиста к выполнению функций избранной профессии.

И в том, и в другом случае могут быть относительно одинаковыми объемы нагрузок, соотношения упражнений, выполняемые с разной интенсивностью. Формы и методы физической подготовки могут быть идентичными. Основное различие состоит в подборе средств физического воспитания, в методических приемах, организационно-педагогических подходах и мотивированности. Так, в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов аграрного производства используются такие специфические средства, как упражнения на формирование общей выносливости к разнообразной динамической работе, устойчивости к гиподинамии, к укачиванию, высокой концентрации внимания, устойчивости к воздействиям неблагоприятных метеофакторов (температуры, осадков, сквозняков и т.д.) и др.

Рационально педагогически организованная профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает гармоничное развитие физических возможностей, высокий оздоровительный эффект, выработку специфических физиологических качеств студента.

Термин «профессионально-прикладная физическая подготовка» при некоторой условности его нечастого использования достаточно прочно вошел в теорию и практику физического воспитания в системе высшего образования. Определением этого направления в физическом воспитании может быть следующее: профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [2].

Поэтому одной из центральных задач нашего исследования является формирование специальных качеств, которое может осуществляться не только посредством направленно подобранных упражнений и создания определенных условий их выполнения, но и при регулярных занятиях соответствующими видами спорта в каждом конкретном случае.

Следует отметить, что в различных профессиях требуется различная степень проявления отдельных психофизических качеств, а, следовательно, и различное внимание к их воспитанию в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Проблема физического самосовершенствования как неотъемлемая часть гармонически развитой личности была всегда в центре внимания философов, психологов, педагогов и медицинских работников [1].

Еще в древнем Риме в каждом молодом человеке формировались военно-физические качества наряду с благочестием и культурой поведения.

Большое значение физического совершенствования в формировании личности, в определенной культуре придавали Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, В.Г. Белинский, П.Ф. Лесгафт и другие классики-педагоги. Так, И.Г. Песталоцци целью физического воспитания считал развитие и укрепление всех физических сил и возможностей, а основой физического воспитания человека – естественное стремление его к движению. По его мнению, физическое воспитание должно проходить в тесной связи с нравственным воспитанием.

Таким образом, философы и педагоги еще в древности рассматривали неразрывную связь и эффективность физического самосовершенствования не только в выполнении физических упражнений, но и в соблюдении здорового образа жизни.

Физическое состояние людей явление многокомпонентное и зависит от наследственности (биологических), естественных (климатических), социально-обусловленных (условия жизни и производственная деятельность человека) факторов, здорового образа жизни [5].

Физическое развитие человека социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответственно организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, соблюдения основ здорового образа жизни и т.д. Можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического совершенствования, укреплять функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечной и дыхательной систем. Таким образом, в процессе физического самосовершенствования улучшается не только соматическое состояние и физиологические данные, но и социальное и духовное здоровье личности, меняется мировоззрение, улучшается качество освоения студентами специальных и общеобразовательных дисциплин.

Общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить всех задач, так как современный высококвалифицированный труд требует определенного профилированного физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка, развитие физических способностей становятся необходимыми условиями эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в производстве.

В настоящее время рассматриваются вопросы использования средств профессионально-прикладной физической подготовки в целях более быстрого и качественного освоения определенных трудовых умений и навыков, повышение производительности труда, активного отдыха, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждение травматизма, развитие оксидентальных способностей личности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является личностно значимой, поэтому повышается мотивация студентов к физическому самосовершенствованию, так как психофизиологические качества являются неотъемлемой частью общепрофессиональной подготовки будущего специалиста, повышают его конкурентоспособность и создают предпосылки для социальных преимуществ [4].

Профессионально-прикладная физическая подготовка стимулирует студента (будущего специалиста) поддерживать свое психофизиологическое состояние, постоянно вести здоровый образ жизни.

Психофизиологическую подготовленность будущего специалиста мы представляем, как явление многомерное и определяем ее на четырех уровнях.

Низкий уровень психофизиологической подготовки студента к будущей профессии определяется высокой мотивированностью его на физическое самосовершенствование. Студент посещает занятия по общей физической подготовке согласно расписанию и занимается под руководством преподавателя, в процессе которого поддерживается физическое состояние на уровне требований, предъявляемых здоровью данного возраста. Он не связывает свою физическую подготовленность с будущей профессией и тем самым не всегда ведет здоровый образ жизни.

На более продвинутом уровне (среднем) студенты осознают свое психофизическое состояние как основу будущей профессиональной деятельности, они занимаются профессионально-прикладной физической подготовкой, в результате чего приобретаются профессионально важные навыки и умения, осознают здоровый образ жизни.

Высокий уровень – психофизиологическая подготовленность студентов характеризуется систематическими и добровольными занятиями профессионально-прикладной физической подготовкой, участием в спортивных мероприятиях, дополнительных занятиях по видам спорта; поддерживают здоровый образ жизни.

Очень высокий уровень требует от студента осознания значения профессионально-прикладной физической подготовки. На этом уровне вырабатывается потребность к физическому самосовершенствованию на протяжении всего периода обучения и трудовой деятельности [2].

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка является более важным социально-психологическим явлением, так как она отвечает потребностям личности и повышает работоспособность специалиста, что немаловажно в данных социально-экономических условиях.

Библиографический список

1. Петраков, М.А. Основные закономерности и методические стороны физической культуры / Петраков М.А. // Вестник Брянской государственной сельскохозяйственной академии. – 2011. – № 6. – С. 32–38.

2. Петраков, М.А. Педагогические условия профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров сельскохозяйственного производства: дис. … канд. пед. наук / Петраков М.А. – Брянск, 2000.

3. Петраков, М.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре / Петраков М.А., Воробьев А.И. // Образование. Инновации. Качество: материалы IV международной научно-методической конференции / отв. за выпуск: В.И. Серебровский. 2010. – С. 290–295.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

5. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Попова М.В., Нахабедян А.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Укрепление здоровья, как физического, так и духовного в современном обществе приобретает приоритетное значение. Формирование интереса к здоровому образу жизни посредством привлечения граждан различных социальных и возрастных групп к занятиям различными видами спорта – одна из задач развития массового спорта.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье

ATHLETIC-HEALTH TECHNOLOGIES ARE IN SYSTEM OF DEVELOPMENT OF MASS SPORT

Popova M.V., Nahabedyan A.A.
Rostov State University of Economics (RINH),
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Improving health, both physical and spiritual in modern society is becoming a priority. Formation of interest to a healthy lifestyle by engaging citizens of different social and age groups to study a wide range of sports-one of the objectives of the development of mass sports.

Keywords: mass sport, healthy lifestyle, physical culture, health

В настоящее время развитие массового спорта является приоритетным в молодежном сообществе. Немало усилий прикладывается для развития спортивного интереса у граждан. Проводятся различные физкультурно-оздоровительные мероприятия в системе массового спорта, где каждый начинающий спортсмен может проверить свои способности, а так же, те, кто ведет активный образ жизни. Данные мероприятия проводятся с целью формирования у граждан здорового образа жизни, спортивного интереса, физического совершенства и развития интереса к массовым спортивным мероприятиям.

В современном обществе особое внимание уделяется проблеме укрепления здоровья, как физического, так и духовного, формированию интереса к здоровому образу жизни посредством привлечения граждан различных социальных и возрастных групп к занятиям различными видами спорта.

Успешность решения этих задач, в основном, зависит от эффективной организации работы по оздоровлению населения, в области физической культуры и спорта в различных регионах. На данном этапе развития технологий в системе развития массового спорта актуальны такие аспекты потребительского спро-

са, как разнообразие и доступность различного вида спортивных услуг, а также немаловажным критерием является удовлетворение запросов качества граждан. Именно поэтому в настоящее время предполагается в каждом городе реализация организации спортивно-досуговой оздоровительной деятельности для повышения уровня интереса граждан к здоровому образу жизни, формирования спортивной компетенции и спортивных знаний, умений и навыков в различных видах спорта, а так же укрепления здоровья населения различных слоев и возраста. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности.

В наши дни, немаловажную роль играют средства массовой информации, располагающие возможностью воздействия и формирования позитивного образа мира спорта, пропаганды системы ценностей здорового образа жизни. Множество источников, находящихся в общем доступе (интернет-сообщества), стимулируют интерес к физическому совершенству, раскрывают ценности и роль физической культуры в жизни человека, а так же способствуют пониманию необходимости спортивной деятельности и развитию популярности самостоятельных занятий физической культурой.

Нельзя забывать, что спортивная деятельность формирует качества личности, такие как воля, целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность смелость, а так же способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели, в условиях экстремальных ситуаций занятий спортом.

В число задач, которые необходимо решать на данном этапе развития общества, входят такие задачи как: необходимость понимания индивидуальной ответственности каждого члена общества за сохранение здоровья, привитие потребности к здоровому образу жизни.

Значительный процент в основном молодежи, а также других слоев населения уделяют все большее значение занятиям спортом и физической культурой, понимая, что это единственный способ вести полноценную жизнь – быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

Немаловажную роль в занятии спортом играет мотивация. Мотивация – побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, который управляет человеком и воздействует на его поведение. Данный процесс определяет способность человека деятельно удовлетворять свои потребности, такие как: приобретение красивой фигуры, отказ от вредных привычек, укрепление здоровья, а так же приобретение физических навыков. Личная мотивация занимает ведущее место, пронизывая все структурные компоненты личности: направленность личности, характер, способности, психические процессы.

Направленность формирования спортивной культуры человека – это обеспечение физического и духовного развития человека, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях.

Будущее любой страны определяется здоровьем членов общества. С пониманием этого усилилась роль физической культуры и спорта в деятельности

по укреплению современного государства и общества, так же, усилилось активное использование физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло за последние годы. Это проявляется в том, что увеличилось количество массовых спортивных мероприятий, как в регионах, так и на федеральном уровне. Для этого создаются благоприятные условия для оздоровления населения в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы, микрорайоны, места отдыха.

Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на этапе трансформации. Одни виды спорта довольно популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает такой феномен, как заинтересованность граждан в сохранении здоровья, как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортивным образом жизни. Даже те, кто раньше воспринимал спорт только через зрелищный аспект спортивных мероприятий, открывают для себя оздоровительные возможности массового спорта. Все это положительно влияет на физическое и психическое здоровье граждан [1].

Библиографический список

1. Физическая культура и спорт в современной России / Ширяева Е. и др. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193–194.

2. URL: http//www.natural-sciences.ru.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОПТИМИЗМА, ОСМЫСЛЕННОСТИ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ У СПОРТСМЕНОВ

Рыбчинский В.П., Насевич С.В.
Южный федеральный университет,
Шенгелая С.А.
Ростовский институт защиты предпринимателя,
Чирикаева Е.А.
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Мы поставили перед собой цель, выявить какие личностные характеристики спортсменов, могут оказывать влияние на формирование у них активной жизненной позиции. Внимательно ознакомившись с большим количеством научных публикаций и выполнив собственное исследование, мы попытались определить содержательность влияния таких личностных характеристик как осмысленность и оптимизм на удовлетворенность жизнью и активную жизненную позицию у студентов спортсменов.

Ключевые слова: осмысленность, оптимизм, активная жизненная активность, удовлетворенность жизнью.

AN EMPIRICAL STUDY of OPTIMISM, MEANING AND SATISFACTION OF LIFE ATHLETES

Rybchinskiy V.P., Nasevič S.V.
Southern Federal University,
Shengelaya S.A.
Rostov Institute for the defense of the entrepreneur,
Čirikaeva E.V.
Rostov State University of means of communication,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. We have set a goal to identify personal characteristics of athletes, can have an impact on the formation of their active life position. Closely acquainted with a large number of scientific publications and doing your own research, we have tried to define the content of the impact such personal characteristics as the meaningfulness and optimism in life satisfaction and an active life position among students' athletes.

Keywords: meaningfulness, optimistic, active life activity, satisfaction with life.

Организация и методика исследования

Цель исследования – выявление личностных характеристик, оказывающих влияние на формирование активной жизненной позиции у спортсменов.

Предмет исследования: оптимизм, осмысленность жизни и удовлетворённость жизнью у спортсменов.

Объект исследования: студенты, занимающиеся в спортивных секциях и принимающие активное участие в общественно-значимых мероприятиях университета (ЮФУ) и студенты, занимающиеся в спортивных секциях, но не принимающие участие в общественно-значимых мероприятиях в университете.

Гипотезы исследования:

1) такие личностные характеристики как осмысленность и оптимизм влияют на удовлетворенность жизнью и активную жизненную позицию у студентов спортсменов;

2) уровень осмысленности жизни, оптимизм и активность, удовлетворенность жизнью у спортсменов активистов выше, чем у спортсменов не активистов.

Задачи эмпирического исследования:

- подбор методик для диагностики таких личностных характеристик как оптимизм и активность, осмысленности жизни, оптимизм и удовлетворенность жизнью;

- обработка и анализ полученных результатов.

Каждому респонденту предлагалось индивидуально заполнить бланки 3-х методик: «шкалы оптимизма и активности (шкала AOS)» [Водопьянова Н., Штейн М., 2009], теста «смысл жизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева

[Леонтьев Д.А., 1992], теста «индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» в адаптации Н.В. Паниной [Панина Н.В., 1993].

По шкале оптимизма методики «Шкала AOS» отмечаются относительно выраженные различия в выборках спортсменов активистов и спортсменов не активистов ($U = 91,0$ при $p = 0,007$). При этом средние показатели оптимизма у спортсменов активистов несколько выше по сравнению со спортсменами не активистами, хотя в обеих выборках можно отметить значительные стандартные отклонения. В выборках девушек активистов и девушек не активистов различий не выявляется, также нет различий в общих выборках.

Не установлено значимых различий в выборках спортсменов активистов и спортсменов не активистов, как юношей, так и девушек, по показателю активности методики «шкала AOS».

Таким образом, проведённый нами сравнительный анализ показателей активности в выборках спортсменов активистов и спортсменов не активистов, представленных как юношами, так и девушками, значимых различий не выявил.

При анализе полученных результатов выявлены определённые различия по шкале оптимизма методики «шкала оптимизма и активности» в выборках спортсменов активистов и спортсменов не активистов, чего не выявлено в выборках девушек.

Полученные результаты лишь частично удовлетворяют нашу вторую гипотезу: Уровень осмысленности жизни, оптимизм и активность, удовлетворенность жизнью у спортсменов активистов выше, чем у спортсменов не активистов.

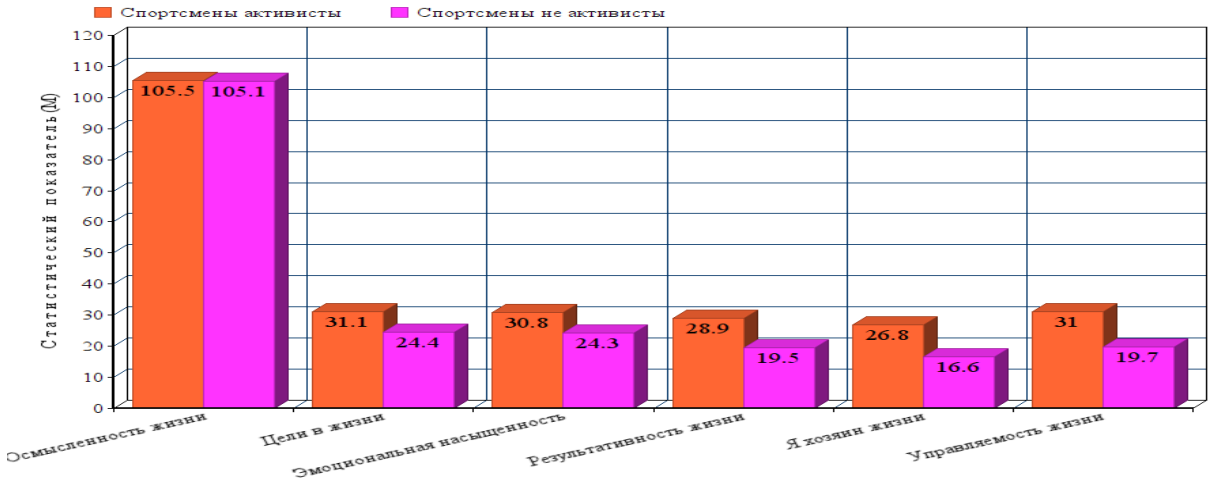


Рисунок 1 *– Показатели смысложизненных ориентаций спортсменов активистов и спортсменов не активистов*

Как показывает анализ полученных результатов (рисунок 1), мы можем говорить об определённых различиях лишь отдельных показателей смысложизненных ориентаций в выборках юношей спортсменов активистов и юношей спортсменов не активистов. Это показатели «Результативность жизни или удо-

влетворенность самореализацией», «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)» и «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни».

При этом в выборке юношей спортсменов активистов показатели субшкал «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией» и «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» обнаруживаются, при анализе групповых средних (средние диагностические значения методики СЖО), а у юношей спортсменов не активистов, показатели по этим субшкалам низкие.

По субшкале, «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)» у юношей спортсменов активистов обнаруживаются высокие диагностические значения, а у юношей спортсменов не активистов – средние значения. Мы установили, что показатели, по выше указанным субшкалам, у юношей спортсменов активистов выше, чем у юношей спортсменов не активистов.

Различий по показателям «Цели в жизни», «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» и «Общий показатель осмысленности жизни» в выборках юношей спортсменов активистов и юношей спортсменов не активистов не выявляется. В обеих выборках, в том числе и учитывая высокие стандартные отклонения в каждом случае, можно говорить о тенденции стремления показателей к диагностическим средним указанной методики.

В выборке девушек обнаруживаются значимые различия только по показателю «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)». При этом девушки спортсменки активистки имеют диагностические высокие значения по этому показателю, а девушки спортсменки не активистки – диагностические средние с тенденцией к низким. О диагностической выраженности остальных субшкал методики СЖО в выборках девушек спортсменок активисток и девушек спортсменок не активистов говорить сложно, т.к. в каждой выборке имеются очень высокие отклонения от средних (что, собственно, и нивелирует различия в этих выборках).

Следовательно, можно говорить лишь о различиях отдельных частных показателей осмысленности жизни в выборках юношей спортсменов активистов и юношей – спортсменов не активистов. Это – показатели: «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией», «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)» и «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни». В выборках девушек спортсменок активистов и девушек спортсменок не активистов мы отметили различие единственного показателя смысложизненных ориентаций – «Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)».

Однако в перечисленных случаях показатели смысложизненных ориентаций у спортсменов активистов выше, чем у спортсменов не активистов.

Полученные результаты лишь отчасти удовлетворяют нашу вторую исследовательскую гипотезу (уровень осмысленности жизни, оптимизм и активность, удовлетворенность жизнью у спортсменов активистов выше, чем у спортсменов не активистов) в той её части, которая касается осмысленности жизни (рис. 2).

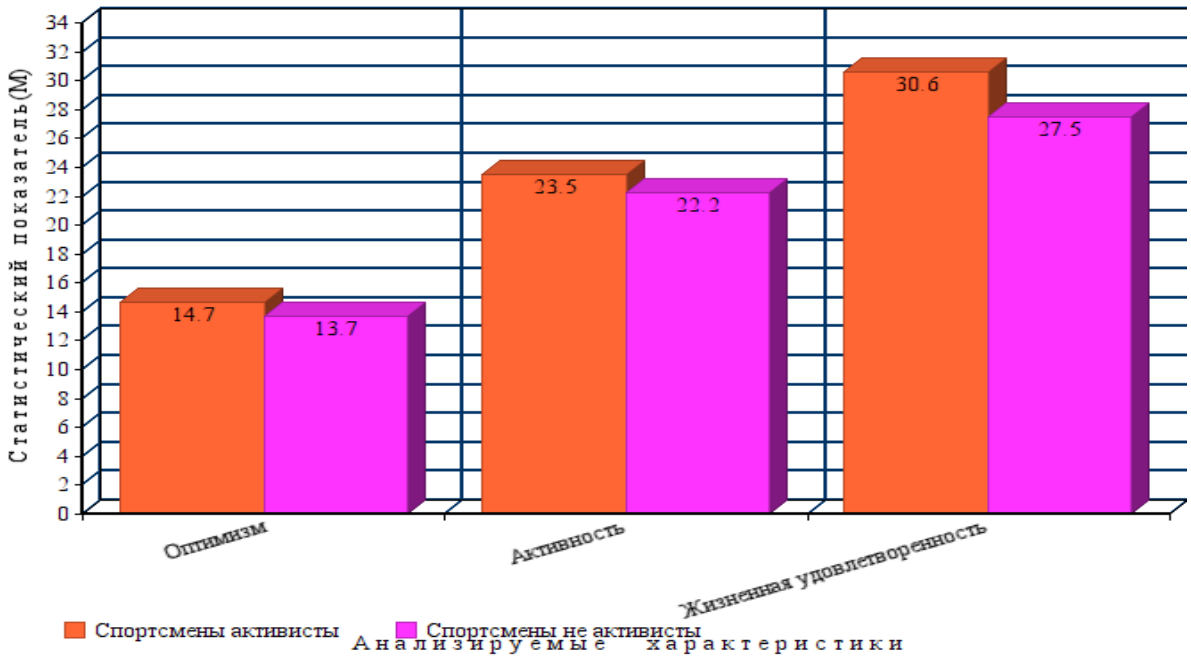


Рисунок 2 *– Показатели оптимизма, активности и удовлетворенности жизнью у спортсменов активистов и спортсменов не активистов*

Отдельные показатели осмысленности жизни у спортсменов активистов (у юношей – удовлетворенность самореализацией, представления о себе как о сильной личности и управляемость жизнью, у девушек – только представления о себе как о сильной личности) выше, чем у спортсменов не активистов.

По показателю жизненной удовлетворённости (рисунок 2), мы можем говорить о наличии слабо выраженных различий в выборках юношей спортсменов активистов и юношей спортсменов не активистов (у спортсменов активистов жизненная удовлетворённость несколько выше). В выборках же девушек спортсменок активистов и спортсменок не активистов различия показателя жизненной удовлетворенности мы не выявили. Различия выраженности жизненной удовлетворённости в совокупных выборках также не наблюдается.

По итогам факторного анализа нами были получены 3 фактора, из которых показатель удовлетворённости жизнью участвует лишь в 2-х (табл. 3).

Факторооопределяющим в обоих случаях выступил индекс жизненной удовлетворённости.

В 1-м факторе он имеет средний вес. Однако с ним положительно, со средними весами, связаны следующие показатели: оптимизм (по шкале «активности и оптимизма»), цели, результат, локусы контроля Я и Жизнь методики СЖО, а также – положительно, но с умеренными весами – осмысленность жизни и процесс методики СЖО, и – с низким весом в прямой связи – активность шкалы активности и оптимизма.

В связи с входящими в этот фактор показателями оптимизма, осмысленности и удовлетворенности жизнью (их прямыми связями) мы назвали этот фактор фактором достаточной удовлетворённости жизнью, обусловленной активной личностной позицией, деланием (действованием) и самореализацией.

Таблица 3 *– Факторы связи показателей оптимизма, активности, смысложизненных ориентаций и удовлетворённости жизнью*

Показатели	Факторные веса показателей в каждом из факторов		
	1	2	3
Активность по «шкале активности и оптимизма»	0,181	0,568	-
Оптимизм по «шкале активности и оптимизма»	0,508	-0,384	-0,431
Общий показатель осмысленности жизни (СЖО)	0,242	0,629	-0,172
Цели в жизни (СЖО)	0,641	0,262	-0,465
Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни (СЖО)	0,248	0,222	0,778
Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией (СЖО)	0,589	-0,248	-
Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) (СЖО)	0,665	-0,301	0,202
Локус контроля – жизнь или управляемость жизни (СЖО)	0,588	-	0,135
Индекс удовлетворённости жизнью	0,541	-	0,301

Ещё один фактор, в который входит индекс жизненной удовлетворённости (фактор №3), но уже с умеренным весом, объединяет в себе показатель процесса методики СЖО с положительным сильным весом, показатель пессимизма (показатель оптимизма методики «шкала активности и оптимизма» с умеренным обратным весом, т.е. пессимизм) и показатель «цели» методики СЖО с умеренным обратным весом, а также – показатель осмысленности жизни (СЖО) со слабым обратным весом и показатели локусов контроля (Я и Жизнь) (СЖО) – с прямыми, но слабыми весами.

Благодаря входящим в фактор составляющим и факторным весам каждого показателя этот фактор был назван нами фактором пониженной удовлетворённости жизнью как следствия процесса её «протекания» («проживания») пассивной и пессимистичной личностью.

В результате факторного анализа, при включении в факторную матрицу показателей оптимизма, активности, осознанности и удовлетворённости жизнью в связи с факторным весом каждого показателя и знаком его участия в факторе нами были выявлены и описаны два фактора, отражающие связи удовлетворённости жизнью с показателями оптимизма и осмысленности. Это фактор достаточной удовлетворённости жизнью, обусловленной активной личностной позицией, деланием (действованием) и самореализацией, и фактор пониженной удовлетворённости жизнью как следствия процесса её «протекания» («проживания») пассивной и пессимистичной личностью.

Полученные при рассмотрении исследовательских задач статистические связи показателей оптимизма, осмысленности и удовлетворённости жизнью полностью удовлетворяют нашу первую гипотезу исследования: такие личностные характеристики как осмысленность и оптимизм влияют на удовлетворенность жизнью и активную жизненную позицию у студентов спортсменов активистов.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ЦЕННОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ИХ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Рыбчинский В.П., Насевич С.В.
Южный федеральный университет,
Шенгелая С.А.
Ростовский институт защиты предпринимателя,
Тимченко М.И.
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Мы поставили перед собой цель определить показатели осознанности и ответственности студентов в аспекте их ценностного отношения к здоровью. Проведенное нами исследование позволило выявить взаимосвязь показателя ценностного отношения к здоровью с показателями осознанности и ответственности. Выявлены наиболее высокие показатели осознанности и ответственности именно у лиц, у которых ценность здоровья является основополагающей в системе общечеловеческих ценностей.

Ключевые слова: ценностное отношение к здоровью, осознанность, ответственность, субъективный самоконтроль, смысложизненные ориентации.

EMPIRICAL STUDY OF AWARENESS AND RESPONSIBILITY AMONG STUDENTS IN RELATION TO VALUE THE CHARACTERISTICS OF THEIR RELATIONS TO HEALTH

Rybchinskiy V.P., Nasevič S.V.
Southern Federal University,
Shengelaya S.A.
Rostov Institute for the defense of the entrepreneur,
Timchenko M.I.
Rostov State University of means of communication,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. We have set a goal to identify indicators of awareness and responsibility of students in the aspect of their value attitudes to health. Our study identified the relationship of indicator values relationships to health indicators of awareness and responsibility. Identified the highest awareness and responsibility from individuals who value health is a fundamental human values in the system.

Keywords: value relevant to health, awareness, responsibility, self-control, subjective smysložiznennye orientation.

Организация и методика исследования

Цель исследования: изучение осознанности и ответственности студентов в аспекте их ценностного отношения к здоровью.

Предмет исследования: ценностные характеристики здоровья, осознанность (смысложизненные ориентации, самоактуализация) и ответственность (уровень субъективного самоконтроля).

Объект исследования: студенты Академии психологии и педагогики и Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета (52 человека, из числа которых 12 юношей и 40 девушек).

Общая гипотеза исследования: показатели осознанности и самоконтроля имеют статистическую связь с характером ценностного отношения к здоровью.

Задачи исследования:

1) провести сравнительный анализ показателей осознанности (на уровне смысложизненных ориентаций и самоактуализации личности) у студентов с различным ценностным отношением к здоровью;

2) провести сравнительный анализ показателей ответственности у студентов с различным ценностным отношением к здоровью;

Всех респондентов мы просили заполнить бланки 4-х методик: опросника Р.А. Березовской «Отношение к здоровью», опросника уровня субъективного контроля «УСК», теста смысложизненных ориентаций «СЖО» и опросник диагностики самоактуализации личности «САМОАЛ».

Нами было выделено 3 категории лиц:

1 – лица, у которых ценность здоровья превалирует над другими ценностями (отношение показателя – больше единицы);

2 – лица, у которых ценность здоровья является в среднем такой же, как и аксиологическая значимость других ценностей, общечеловеческих и достиженческих (отношение показателя равно единице);

3 – лица, у которых оцениваемая ценность здоровья ниже значимости других ценностей (отношение показателя – меньше единицы).

Таким образом, нами было выявлено 42,9% выборки лиц с превалирующей ценностью здоровья (43,1% девушек и 45,8% юношей от соответствующих выборок), 49,1% лиц, у которых значимость здоровья сопоставима с другими ценностями (46,9% девушек от общего числа обследованных девушек и 54,8% юношей от общего числа обследованных юношей) и 7,9% лиц, ценность здоровья которыми оценена несколько ниже в сравнении с остальными ценностями (9,7% девушек и 0% юношей). Определённое рассогласование процентного соотношения юношей и девушек с точки зрения значимости для них ценности здоровья мы объясняем численной неравнозначностью этих выборок (12 юношей и 40 девушки).

В связи с тем, что показатели методики СЖО (тест смысложизненных ориентаций) для мужчин и женщин имеют различные диагностические нормы, сравнительный анализ по методике СЖО (теста смысложизненных ориентаций) мы будем производить отдельно для выборок девушек с различным ценностным отношением к здоровью и для выборок юношей с различным ценностным отношением к здоровью. Рассчитанные значения для выборок девушек представим в табл. 1.

В сравниваемых выборках (табл. 1) девушек с превалирующей ценностью здоровья и девушек, оцениваемый уровень ценности здоровья которых, рядоположен с остальными общечеловеческими и достиженческими ценностями отмечаются относительно выраженные различия в показателе осмысленности жизни и локусе контроля жизнь. В отношении остальных показателей СЖО различия фактически отсутствуют. В сравниваемых выборках девушек с превалирующей ценностью здоровья и девушек с превалированием остальных ценностей, отмечаются значимые различия по всем смысложизненным ориентациям. В выборках девушек с равенством ценности здоровья другим ценностям и девушек с превалированием остальных ценностей над ценностью здоровья отмечаются значимые различия по показателю осмысленности жизни, менее значимые различия по показателям «результат» и «локус контроля Жизнь», а также тенденция различий в показателе «цели» методики СЖО. В этих выборках по показателям «процесс» и «локус контроля – Я» различий не обнаруживается. При этом девушки с превалированием ценности здоровья имеют все наиболее высокие показатели смысложизненных ориентаций, а девушки с преобладанием других ценностей, по сравнению с ценностью здоровья, наиболее низкие. Сравнивая полученные показатели девушек различных анализируемых групп, с диагностическими нормами методики СЖО для женщин, можно сказать, что девушки с преобладанием ценности здоровья в структуре основных и достиженческих ценностей имеют высокие диагностические показатели по шкалам «осмысленность жизни», «цели» и «локус контроля – Я», а также отмечены тенденции высоких значений по шкале «результат» при устойчивых средних для остальных шкал методики СЖО. Девушки с условным равенством ценности здоровья остальным ценностям имеют устойчивые средние значения всех показателей методики СЖО кроме шкалы «локус контроля – Я», имеющей высокие значения. Девушки с превалированием иных, помимо ценности здоровья, ценностей, имеют пониженные значения осмысленности жизни, результата, локусов контроля «Я» и «Жизнь» и средние значения целей и процесса.

Таким образом, мы считаем, что в целом полученные при рассмотрении этой исследовательской задачи результаты соответствуют нашей гипотезе исследования, согласно которой показатели смысложизненных ориентаций могут иметь различия у лиц с различным ценностным отношением к здоровью.

В сравниваемых выборках студентов с преобладанием ценности здоровья и студентов с равенством ценности здоровья другим ценностям для всех показателей самоактуализации различия существуют, однако они выражены не сильно.

Явные различия по всем показателям самоактуализации обнаруживаются в выборках студентов с преобладанием ценностей здоровья с одной стороны и преобладанием других ценностей – с другой. У последних показатели самоактуализации наиболее низкие, хотя и здесь наблюдаются достаточно высокие стандартные отклонения.

Значимые различия показателей самоактуализации наблюдаются и в сравниваемых выборках студентов с равенством ценности здоровья другим ценностям и студентов с преобладанием других ценностей помимо ценности здоровья.

Таблица 1 *– Значимость различий и выраженность показателей смысложизненных ориентаций у девушек с различным ценностным отношением к здоровью*

Анализируемая выборка/ сравниваемые выборки	***Статистический показатель***	***Субшкалы методики СЖО***					
		Общий показатель осмысленности жизни	***Цели в жизни***	***Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни***	***Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией***	***Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)***	***Локус контроля – жизнь или управляемость жизни***
С преобл. цен. здоровья – с равен, цен. зд. др. ценностям	U	54,0	163,5	97,9	157,1	103,2	64,9
	p	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
С преобл. цен. здоровья – с преобл. др. ценностей	U	2,1	21,4	20,2	13,8	11,0	3,7
	p	0,0	0,0	0,002	0,001	0,0	0,0
С равен, цен. зд. др. ценностям – с преобл. др. ценностей	U	19,2	48,4	79,3	42,8	71,1	43,1
	p	0,001	0,084	0,687	0,044	0,409	0,043
С преобл, ценности здоровья	M	121,7	36,9	35,1	28,8	31,0	29,3
	σ	11,2	5,53	5,1	4,4	2,7	3,1
С равенством цен. здоров, др. цен.	M	94,2	31,74	26,9	24,3	23,7	21,9
	σ	14,1	5,8	4,3	4,2	4,5	4,3
С преобл. других ценностей	M	72,9	25,2	25,1	18,7	20,9	18,1
	σ	12,8	7,7	7,9	5,3	7,1	6,3

Тем не менее мы можем говорить о том, что студенты с преобладанием ценности здоровья имеют наиболее высокие показатели самоактуализации, а студенты с преобладанием других ценностей (общих и достиженческих) – наиболее низкие.

Для наглядности мы отобразили рассчитанные средние для выборок студентов показатели самоактуализации в виде диаграммы (рис. 1): ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребности в познании, креативность, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении.

Анализ результатов показал фактическое отсутствие различий в значениях всех шкал методики «Уровень субъективного контроля» УСК.

Явные различия по всем показателям ответственности обнаруживаются в выборках лиц с преобладанием ценности здоровья и – с преобладанием других ценностей. Картина различий в выборках лиц с равноположенностью ценности здоровья другим ценностям и – с пониженной оценкой ценности здоровья – несколько иная: для показателей интернальности в области здоровья и общей интернальности, а также в отношении показателя в области достижений можно говорит о различиях; для показателей интернальности в области неудач, интернальности в области семейных и производственных отношений можно говорить о тенденции различий. При этом респонденты, у которых преобладают иные, кроме ценности здоровья, ценности, имеют низкие показатели общей интер-

нальности, интернальности в области неудач и производственных отношений, а также здоровья, и средние показатели интернальности в области достижений, семейных и межличностных отношений. Исходя из этого и, принимая к сведению то, что эти лица показывают более низкие показатели осознанности, как это мы показали выше, мы можем предполагать, что показатель отношения к здоровью может выступать хотя и косвенным, но, в целом, интегративным мотивационным показателем личностной ориентированности на активность жизненных устремлений человека.

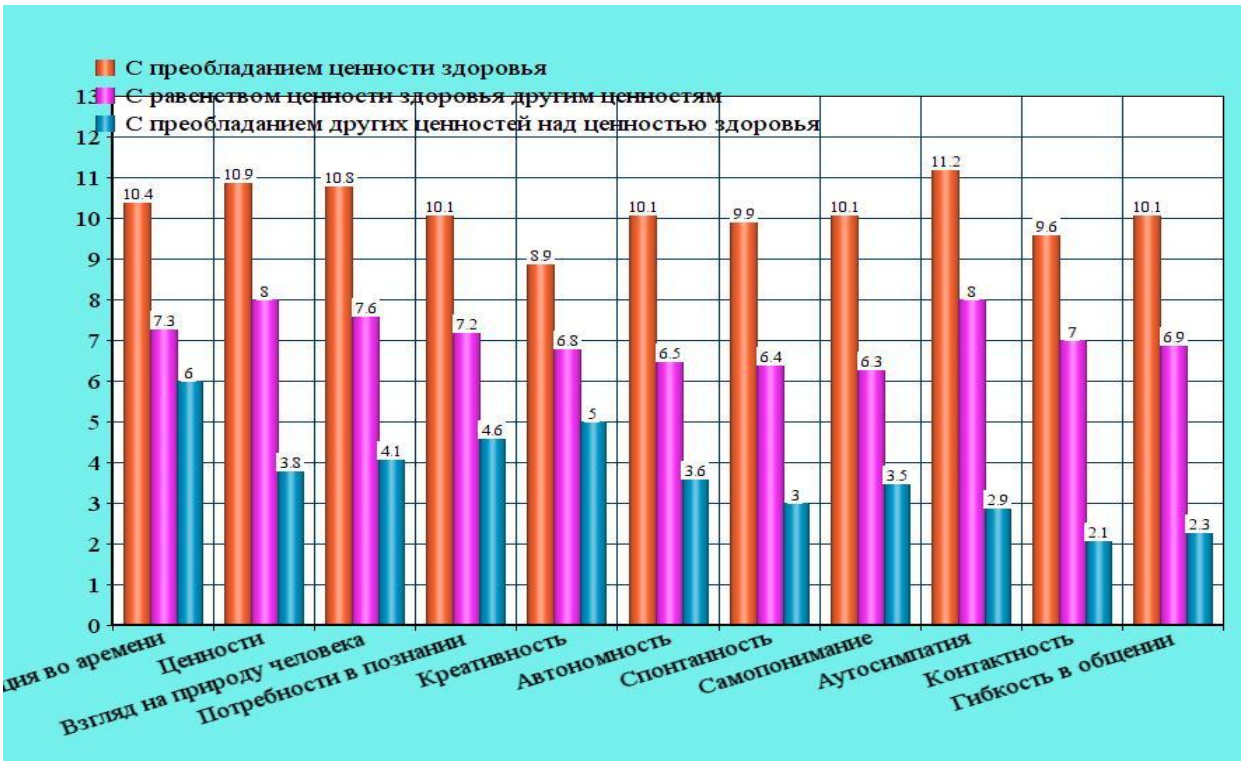


Рисунок 1 *– Средние показатели самоактуализации для выборок студентов с разным ценностным отношением к здоровью*

С целью изучения статистических связей показателей ценностного отношения к здоровью, осознанности и ответственности нами был проведён их факторный анализ. В факторную матрицу были включены все показатели следующих методик: опросник уровня субъективного контроля «УСК», тест смысложизненных ориентаций «СЖО» и опросник диагностики самоактуализации личности «САМОАЛ», а в качестве показателя ценностного отношения к здоровью нам был использован результирующий показатель методики Р.А. Березовской.

По результатам статистической обработки данных всего получено 3 фактора, в 2-х из которых (№2 и №3) связи, как правило, умеренные и слабые и связь с интересующим нас показателем ценностного отношения к здоровью либо отсутствует, либо слабая.

В этой связи обратим внимание на 1-й фактор, где факторный вес показателя ценностного отношения к здоровью высокий, как и факторные веса подавляющего большинства показателей методик СЖО, САМОАЛ и части показате-

лей методики УСК (для небольшой части показателей этой методики факторные веса в указанном факторе средние).

Можно отметить, что в этом факторе участвуют все показатели названных методик, а факторообразующим здесь может выступить показатель ценностного отношения к здоровью. При этом все полученные факторные веса прямые с высокими показателями (не ниже средних).

Анализ полученных результатов подтверждает нашу основную гипотезу исследования (показатели осознанности и самоконтроля имеют статистическую связь с характером ценностного отношения к здоровью), и показывает высокую значимость здоровья как личностного основного мотива, влияющего на ответственность личности, реализуемую ею во всех сферах жизнедеятельности и влияющего на осознанность, реализуемую человеком во всех своих устремлениях и жизненных выборах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тулупчи Н.В.
Южный федеральный университет,
Белоусова О.В.
Донской педагогический колледж,
Бегдай Е.С.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена эффективность применения программы психологической подготовки игровой направленности на этапе начальной спортивной специализации в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, тренировочный процесс, психологическая подготовка, этап начальной спортивной специализации

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE GAME DIRECTION OF GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION

Tulupchi N.V.
Southern Federal University,
Belousova O.V.
The don pedagogical College,
Begday E.S.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article discusses the effectiveness of a program of psychological preparation of game focus at the stage of initial sports specialization in rhythmic gymnastics.

Keywords: rhythmic gymnastics, training process, psychological preparation, stage of initial sports specialization.

Художественная гимнастика является одним из зрелищных видов спорта. Это исключительно женский вид спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Высокая конкуренция в мире современной художественной гимнастики предъявляет повышенные требования к уровню мастерства спортсменок. Однако не все ресурсы тренировочного процесса задействованы в полной мере, что, несомненно, относиться к работе тренера в такой тонкой сфере как психологическая подготовка гимнасток. Очевидно недостаточное обеспечение его деятельности современными игровыми технологиями психологического воздействия. Соответственно исследование посвящено проблеме создания более эффективных методик и программ по психологической подготовке в художественной гимнастике.

Объектом исследования явились современные подходы к психологическому обеспечению спорта и физического воспитания, а предметом – психологическая подготовка в художественной гимнастике.

Цель исследования включала разработку проекта игровой программы психологической подготовки гимнасток на этапе начальной спортивной специализации.

Предлагаемая программа психологической подготовки содержит систему игровых заданий по основным направлениям развития воображения, памяти, мышления, способности к релаксации и управления состояниями, а также модифицированный психофункциональный тест, адекватный возрастным особенностям девочек-гимнасток в группах начальной спортивной специализации.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение, что применение игровой программы психологической подготовки на этапе начальной спортивной специализации позволит осуществлять более эффективно саморегуляцию состояний гимнасток, что будет выступать серьезным фактом роста их спортивного мастерства.

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обусловливающих эти достижения. В условиях, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов высшей квалификации достигла примерно одинакового уровня, результат спортивного поединка часто определяется психологическими факторами. Психические резервы спортсмена существенно определяют надежность его действий, поведения в сложных условиях соревновательной борьбы и, прежде всего, в спорте высших достижений.

Как правило, вопросы психологической подготовки спортсменов попадают в поле внимания тренеров только тогда, когда после нескольких лет занятий их ученики приобретают достаточно высокий уровень мастерства и начинают выступать в соревнованиях. Вследствие этого не используются многие возмож-

ности повышения эффективности тренировочного процесса и формирования психологических предпосылок надежности соревновательной деятельности (Ильин, 2012).

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач: формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы и формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

В связи с этим большое внимание стало уделяться психологической подготовке спортсменов со стороны специалистов-психологов и тренеров.

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач.

Педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности созданной игровой программы психологической подготовки, проходил в группах начальной спортивной специализации.

На основе психографического анализа художественной гимнастики и ориентации на современные игровые средства и методы, нами проделана работа по модернизации психологической подготовки на этапе начальной спортивной специализации.

Психографический анализ заключался в изучении психологической структуры спортивной деятельности. Он позволил выдвинуть психологическое определение спортивной деятельности как специфической модели экстремальной деятельности. Составление психограммы позволило обосновать и проверить правильность разработанного плана тренировочного процесса и обобщить данные психодиагностики, обосновать пути анализа ведущих (модельных) факторов. Всё это представляет новый инструмент управления спортивной подготовкой.

Структура же художественной гимнастики, как вида спорта со сложной координацией движений, по общим характеристикам подобна структуре деятельности скоростно-силовых видов спорта. Существенным различием между ними является большая доля сознательного контроля. Высокая роль самоконтроля обусловлена сложной структурой двигательного навыка и частой его реорганизацией, повышенным риском, большой долей сложнокоординированных движений.

Это предъявляет высокие требования к таким характеристикам внимания гимнастки, как концентрация, переключение и распределение.

Важна долговременная и оперативная память. К необходимым сенсомоторным качествам относятся: пластичность навыка, чувство времени и ритма, быстрота реакции, реакция на движущийся объект и др.

Эмоциональная устойчивость является одним из наиболее важных психологических факторов – оптимальный уровень эмоционального возбуждения в художественной гимнастике достаточно низкий.

Особенностью мотивации достижения в художественной гимнастике является развитое стремление к одобрению. Высокий активационный уровень мотивации обуславливается неопределённостью представления о результате – результат определяется оценкой судей. Для достижения высшего мастерства и общей результативности требуется умеренно выраженное стремление к успеху, сочетающееся с проявлением «разумной осторожности», низкая тревожность, активность в преодолении трудностей, высокая самоорганизованность.

Опираясь на эти требования, а также на современные подходы в области психологического обеспечения была составлена, с учетом методических особенностей, игровая программа психологической подготовки и примерный годовой план-график ее реализации для групп начальной спортивной специализации по художественной гимнастике.

Она направлена на развитие внимания, восприятия и наблюдательности, чёткости представлений, отчётливости ощущений, мышления, памяти, воображения, музыкальности, эмоциональности, произвольности и раскованности, раскрепощённости, выразительности, самоконтроля, саморегуляции, мобилизации, расслабления, концентрации, сосредоточенности, эмоциональной устойчивости и противостояния неблагоприятным воздействиям. Также необходимо сохранение нервно-психической свежести, снятие напряжённости и профилактика перенапряжений.

Для оценки эффективности предлагаемой программы психологической подготовки в начале и конце педагогического эксперимента проводилось тестирование гимнасток контрольной и экспериментальной групп с помощью психофункционального теста, а также учитывалось выступление в соревнованиях на первенство спортивной школы в двух упражнениях – без предмета и с предметом.

Полученные данные заносились в сводные таблицы и анализировались с помощью *t*-критерия Стьюдента.

В качестве контрольных показателей выступали следующие параметры: средняя оценка гимнасток в соревнованиях на первенство СДЮШ (за выступление без предмета и с одним предметом) и данные психофункционального теста.

Результаты первоначального тестирования представлены на рисунке 1.

Анализ полученных результатов, проведённый с помощью критерия Стьюдента, позволяет говорить о недостоверности отличий между контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента ($P<0,95$). Группы были идентичны по составу и параметрам, продемонстрированным в контрольных испытаниях.

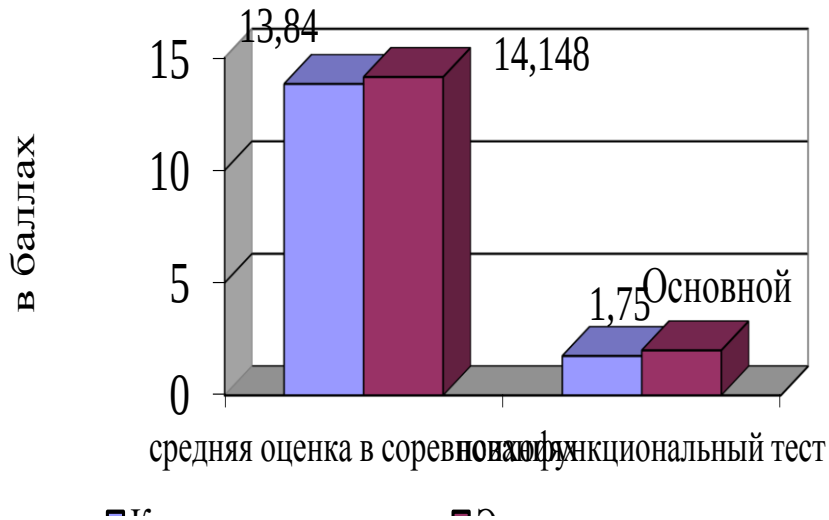


Рисунок 1 *– Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента*

Средняя групповая оценка за два выступления в контрольной группе составила 13,84 балла, в экспериментальной – 14,15. Разница – 0,308 балла.

Показатели психофункционального теста контрольной и экспериментальной групп, в среднем, в начале эксперимента отличались на 0,25 балла.

Полученные при повторном тестировании результаты контрольной и экспериментальной групп, отражены на рисунке 2.

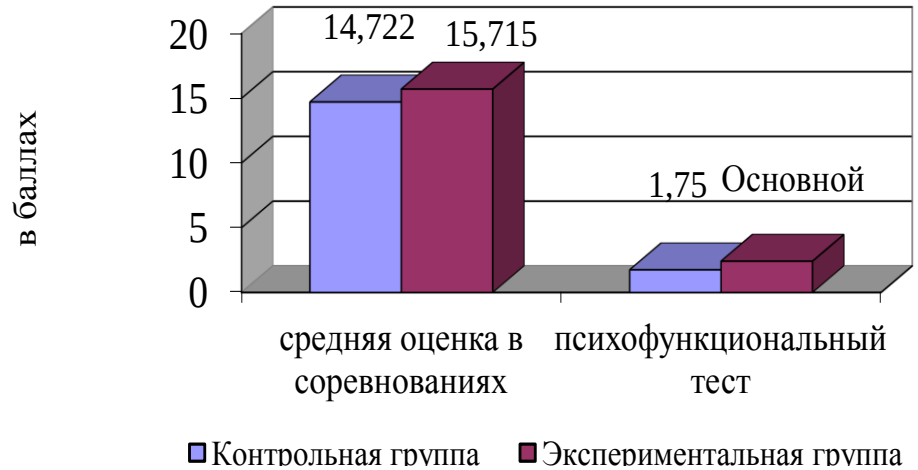


Рисунок 2 – *Средние показатели контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента*

Анализ результатов позволяет говорить, что достоверные отличия (P>0,95) между показателями гимнасток контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента наблюдаются по всем параметрам.

Результаты психофункционального теста в контрольной группе в среднем остались на том же уровне, что и в начале эксперимента – 1,75 балла. При этом индивидуальные показатели гимнасток претерпели некоторые изменения.

Индивидуальные показатели психофункционального теста в экспериментальной группе имеют более выраженный характер, что отразилось и на среднем показателе – 2,42 балла.

Разница в средних оценках за два упражнения (без предмета и с одним предметом), полученных гимнастками контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента, составила 0,99 балла.

Таким образом, можно говорить об эффективности использования предлагаемой игровой программы психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике на этапе начальной спортивной специализации.

Библиографический список

1. Журавлёв, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: метод. пособие / Журавлёв Д.В. – М., 2009. – 120 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

3. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА НА РЕАЛИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Чернов И.В., Чернов М.В.
Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова,
г. Новочеркасск, Россия

Аннотация. Психологический компонент двигательного навыка определят способность человека оптимально реализовывать физические способности и двигательные навыки. Это доказывает необходимость не просто психологической подготовки, а развитие психического компонента двигательного навыка и особенно в условиях соответствующих условиям его реального применения, поэтому без развития психологического компонента двигательного навыка нельзя говорить об успешной спортивной или иной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, быстрота, психологический компонент, двигательный навык, выносливость, физический потенциал.

EFFECT OF PSYCHOLOGICAL COMPONENT MOTOR SKILLS ON THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CAPACITY

Chernov I.V., Chernov M.V.
Novocherkassk Engineering Institute reclamation im. A.K. Cortuns,
Novocherkassk, Russia

Annotation. The psychological component of motor skill will determine the person's ability to optimally realize the physical abilities and motor skills. This

demonstrates the need not just mental preparation and mental development component motor skills and especially in conditions corresponding to the conditions of its actual application, therefore without the development of the psychological component of motor skill can not talk about the success of sports and other activities.

Keywords: physical Culture, rapidity, psychological component, motor skill, endurance, physical potential.

Реализация физического потенциала человека в зависимости от биомеханически выгодной техники исследована во всех видах спорта достаточно подробно. От биомеханически грамотной техники зависит реализация таких физических качеств как сила, быстрота и позволяет проявлять их как можно более долгое время, с наименьшими энергетическими затратами т.е. проявлять тот или иной вид выносливости, проявляющейся в силе или быстроте [1, с. 72].

На реализацию физических качеств в рамках той или иной спортивной техники большое влияние имеет уровень и степень развития двигательного навыка и его составляющих структур.

Двигательные навыки человека характеризуются тем, что в них сочетаются оба рода условных реакций. С одной стороны, через первую и вторую сигнальные системы устанавливаются временные связи между ранее индифферентными для спортсмена раздражителями и последующей деятельностью (сенсорные условные реакции), а с другой – вырабатываются новые (до этого времени не имевшиеся в двигательном фонде человека) ответные двигательные реакции (оперантные условные реакции) с соответствующим характером протекания не только двигательных, но и вегетативных функций [2, 3, с. 16].

При образовании спортивных и других двигательных навыков у человека особенно большое значение имеют временные связи высших порядков, формирующиеся при воздействиях не только через первую, но и через вторую сигнальную систему (обучение различным навыкам всегда производится путем как показа, так и словесного объяснения).

Все реакции организма (в том числе движения при выполнении физических упражнений) являются системными, т. е. обусловленными совместной деятельностью многих отделов нервной системы и периферических органов, направленной на достижение определенной цели. Системный подход к изучению различных функций организма требует при трактовке проявлений двигательного навыка учета как регулирующих функций нервной системы, так и состояния исполнительных периферических органов, при правильном соблюдении пространственно-временной структуры навыка и техники, но с неправильной расстановкой силовых акцентов, т.е. несоблюдением динамической структуры навыка техника такого движения не позволит полностью реализовать имеющийся двигательный потенциал и становится излишне энергоемкой. Это полностью согласуется с данными спортивной физиологии о фазах становления двигательного навыка, так например, в первой фазе – фазе генерализации, в моторной зоне коры мозга возникает мощный очаг возбуждения, которое иррадирует на соседние участки за пределы нейронных цепей участвующих в органи-

зации данного движения, что приводит к скованности мышц, и только с течением времени систематическими тренировками в работу перестают включаться ненужные мышцы, движение становится и более точным в плане техники и более экономичным. Ряд изменений, происходящих в организме при или перед физической деятельностью, получили название вегетативного компонента двигательного навыка, потому как у более тренированных людей эти изменения имеют большую выраженность, что указывает на связь стажа занятий и предстартовой адаптационной реакцией организма [4, 5, с. 48, 85].

Более сложным является вопрос координации навыков простых движений в группы сложных, особенно если это требует ситуационного выбора и происходит при дефиците времени и на фоне повышенного нервно-эмоционально возбуждения. В этом случае на эффективность проявления и полной реализации двигательных возможностей кроме способности к быстрой переработке информации начинают влиять уже и особенности психологической подготовки, привязывая которую к проявлению двигательного навыка правомерно будет назвать психологическим компонентом навыка, что очень созвучно понятию "психологическая подготовка", но не идентично ей. Психологическая подготовка более широкое понятие, определяющее направленность подготовки, а психологический компонент навыка скорее цель и результат. Любой тренер знаком с ситуацией, когда ученик безукоризненно выполняет соревновательную программу на тренировке, но не может избежать срыва на официальных выступлениях. Предстартовое и стартовое состояние, сопровождается не только нормальными физиологическими реакциями, но и некоторыми необычными состояниями. За несколько часов (а в некоторых случаях и дней) до выступления в соревнованиях у части спортсменов наблюдаются ярко выраженные изменения функций некоторых внутренних органов. Эти изменения носят условно-рефлекторный характер и направлены на подготовку организма к предстоящей работе: повышается возбудимость центральной нервной системы, учащается пульс, более глубоким и частым становится дыхание, активизируется обмен веществ, происходят другие изменения. Это предстартовое состояние проходит несколько стадий и у разных лиц может иметь качественно различные проявления. Умеренные проявления этих изменений обычно благоприятны. В результате их влияния организм подходит к моменту старта в состоянии «боевой готовности». При чрезмерном же нервно-эмоциональном возбуждении неярко выраженное предстартовое состояние быстро сменяется «стартовой лихорадкой», после которой наступает обычно заторможенное, депрессивное состояние (стартовая апатия). Такое состояние отрицательно влияет на результат спортсмена [3, 6, с. 42, 148].

В видах спорта связанных с проявлением максимальных физических возможностей спортсмен показывает результат ниже тренировочного, причем, тогда как во многих видах спорта нервно-эмоциональное возбуждение способствует проявлению физических способностей, особенно в тех, где уровень физической подготовки играет определяющее значение. Нервно-эмоциональное возбуждение сопутствующее любым спортивным соревнованиям лишь на пер-

вый взгляд способствует реализации двигательного потенциала, потому как при высоком уровне эмоционального возбуждения всегда страдает техника исполнения спортивных движений, штангист одной силой штангу не поднимет, прыгун не перепрыгнет через планку и даже легкоатлету бегуну необходимо соблюдать правильную технику бега движения и без того достаточно автоматизированного и для человека естественного. Но наиболее показательно и актуально влияние развития психологического компонента двигательного навыка на эффективность реализации физического потенциала и успешности спортивной или боевой деятельности в спортивных и боевых единоборствах.

Единоборства требуют от человека не только техники ведения боя в координации и зависимости от действий противника, но и биомеханически выгодных движений для сбережения энергетического потенциала, вариативности в выборе средств ведения поединка, но и происходит это к тому же в состоянии сильнейшего нервно-эмоционально возбуждения.

Психологический компонент двигательного навыка определят способность человека оптимально реализовывать физические способности и двигательные навыки. На примере единоборств отлично видно, что очень часто два спортсмена обладающих идентичной базовой техникой выполнения боевых движений и равными физическими возможностями демонстрируют разную успешность выступления. Если не затрагивать эффективность технической стороны, а разобрать только на успешность реализации своих физических возможностей, когда один из изначально физически равных противников преждевременно заканчивает бой ввиду физического изнеможения: это происходит из-за явною неумения распределить силы на весь период боя, что является тактической ошибкой, но и из-за повышенной скованности и напряженности, что приводит к раннему истощению энергетических ресурсов.

Причина этому неразвитый психологический компонент двигательного навыка, причем это не обязательно характеризует отсутствие у спортсмена воли к победе или морально-волевых качеств. Просто так же, как и на начальных фазах формирования навыка, когда у спортсмена в работу включаются лишние мышцы и это приводит и к ошибкам в выполнении самого движения, так и быстрому расходованию энергетического потенциала и утомлению, так и при комплексном применении всех навыков в условиях реального боя ситуация повторяется, но только уже на более высоком уровне.

Так же как и при разучивании простых движений, спортсмен не знает, как организовать взаимодействие звеньев тела, и это приводит к излишней скованности и только с течением времени методом "отсекания-исключения" интуитивно он постепенно выключает из работы лишние мышцы, так и при освоении особенностей реального спарринга, его сложностей и многокомпонентности, перед спортсменом возникает та же задача – преодоление неэкономичности действий при соблюдении эффективности самой техники.

Все это доказывает необходимость не просто психологической подготовки, а развития психического компонента двигательного навыка и особенно в условиях соответствующих условиям его реального применения, поэтому без

развития психологического компонента двигательного навыка нельзя говорить об успешной спортивной или иной деятельности.

Библиографический список

1. Чернов, И.В. Физическая культура. Тяжёлая атлетика: практикум для студентов первых курсов всех специальностей высших учебных заведений / Чернов И.В.; Министерство сельского хозяйства РФ; ФГОУ ВПО «Новочеркасская государственная мелиоративная академия». – Новочеркасск, 2010. – С. 65–70.

2. Чернов, И.В. Направление оптимизации учета результатов учебной работы по физическому воспитанию студентов / Чернов И.В., Чернов М.В. // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2014. – С. 312–318.

3. Чернов, М.В. Основные направления совершенствования организации физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении в контексте развития личностных качеств студента / Чернов М.В., Чернов И.В. // Вопросы профессиональной подготовки личности и совершенствования уровневой системы образования бакалавриат-магистратура: сб. науч. ст. – Новочеркасск, 2013. – С. 42-44.

4. Чернов, И.В. Теоретико-методические основы экспресс-оценки уровня физического здоровья студентов / Чернов И.В., Чернов М.В. // Вопросы профессиональной подготовки личности и совершенствования уровневой системы образования бакалавриат-магистратура: сб. науч. ст. – Новочеркасск, 2013. – С. 48–50.

5. Чернов, И.В. Корректировка нормативного обеспечения программного материала по физической культуре в вузах России / Чернов И.В., Чернов М.В. // Актуальные проблемы истории, теории и технологии социальной работы / под. ред. проф. Циткилова П.Я.; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт имени А.К. Кортунова; ФГУ ВПО «Донской государственный аграрный университет». – Новочеркасск, 2015. – С. 84–86

6. Чернов, И.В. Оценка уровня физического здоровья / Чернов И.В. // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием международных делегатов стран СНГ / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Ассоциация «Агрообразование»; Тюменская областная Дума; ФГБОУ ВПО «Тюменская государственная сельскохозяйственная академия». – Тюмень, 2010. – С. 147–149.

СЕКЦИЯ 4

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ В СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ, ПРОТИВОДЕЙСТВУЮЩЕЙ ВЛИЯНИЮ СТРЕССА

Потовская Е.С., Крупицкая О.Н.
Национальный исследовательский
Томский государственный университет,
г. Томск, Россия

Аннотация. Учебно-тренировочный процесс на основе спортивно ориентированных педагогических технологий, в структуру которого была интегрирована специальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, позволил добиться улучшения показателей физической подготовленности у студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная методика, ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ASSESSMENT OF READINESS TO REACH QUALIFYING GTO STANDARDS BY STUDENTS PLAYING SPORTS USING SPECIAL STRESS RESISTANCE TECHNIQUES

Potovskaya E.S., Krupitskaya O.N.
National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russia

Annotation. Training process, based on the sport-oriented pedagogical technologies, in the structure of which was integrated a special technique directed at developing physical characteristics necessary to maintain physical efficiency under conditions of stress load, made it possible to enhance students' physical characteristics.

Keywords: students, physical education, special technique, The all-Russian sports complex «Gotov k trudu i oborone» (GTO).

Актуальность. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1, с. 79].

Показатели мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи в российских вузах свидетельствуют, что в среднем у 50-64% студентов первого курса физическая подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком» [3, с. 47].

Следует также отметить, что большая часть студентов испытывает влияние различных стрессорных факторов: изменение условий жизни, пересмотр собственных привычек, изменение рабочих условий на фоне постоянно возрастающей интенсификации учебного процесса [4, с. 3]. Эффективность профессиональной деятельности человека, длительное время выполняющего работу в условиях стрессовых нагрузок, во многом определяется уровнем развития общей выносливости, статической выносливости, силовой выносливости, координационной выносливости, ловкости [2, с. 15].

Цель работы – разработка и внедрение в систему физического воспитания студентов специальной методики, направленной на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, и оценка ее эффективности при сдаче норм комплекса ГТО.

Организация и методы исследования. Учебно-образовательный процесс на кафедре физического воспитания НИ ТГУ осуществляется на основе спортивно ориентированных педагогических технологий. Для внедрения экспериментальной методики были определены учебные группы, занимающихся на специализациях по игровым видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол. Выборку составили мужчины в возрасте 17–19 лет, студенты 1-го курса 21 факультета НИ ТГУ; объем выборки 75 чел., по 25 чел. в группе. В свою очередь, каждая группа распределена на 2 подгруппы – 13 человек в контрольной и 12 – в экспериментальной.

Содержание применяемой в педагогическом эксперименте методики подробно описано в [5, с. 53].

Результаты и их обсуждение. На протяжении учебного года проводили комплексный мониторинг физической подготовленности. Результаты исследований динамики физических качеств участников эксперимента представлены в таблице 1.

Нами проанализирован прирост показателей развития физических качеств с целью оценки эффективности разработанной методики. По всем показателям наблюдается положительная динамика. Наибольший прирост в показателях выносливости наблюдался у студентов, занимавшихся футболом. Волейболисты продемонстрировали наибольший прирост в упражнениях силового характера. Студенты специализации баскетбол лидировали в показателях скоростно-силовых качеств и быстроты.

Таблица 1 *– Динамика показателей физической подготовленности у студентов, занимающихся игровыми видами спорта до и после эксперимента*

Физкультурно-спортивная специализация		Подтягивание, кол-во раз	Отжимание, кол-во раз	Гибкость, см	Бег 100 м, с	Прыжок в длину с места, см	Бег 3000 м, мин
Футбол	До начала	9,3±1,1	38,9±2,6	6,1±1,1	13,7±0,2	216,2±3,4	15,1±0,4
	После	12,1±1,7 $p_2<0,05$	41,5±5,3	9,0±1,4 $p_4<0,05$	13,6±0,2	224,0±9,8	13,2±0,2
Волейбол	До начала	11,4±1,5	37,1±3,9	10,1±1,7 $p_1<0,05$	15,0±0,3	221,1±4,7	14,4±0,3
	После	15,8±2,0 $p_4<0,05$	46,8±3,5 $p_4<0,05$	9,7±2,6	15,0±0,4	237,0±4,9 $p_4<0,05$	13,6±0,3
Баскетбол	До начала	10,3±1,1	34,0±5,3 $p_2<0,05$	7,5±1,2	15,0±0,7	221,6±4,3	14,8±0,4
	После	12,0±3,5 $p_2<0,05$	37,0±5,6	11,7±3,7 $p_4<0,05$	14,1±0,4	246,3±9,3 $p_4<0,05$	14,0±0,3

Примечание: $p_1<0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся футболом; $p_2<0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся волейболом; $p_3<0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов занимающихся баскетболом; $p_4<0,05$ – уровень статистической значимости различий по сравнению с показателями у студентов до начала эксперимента.

Уровень физической подготовленности, который продемонстрировали студенты в конце первого курса, соответствует нормативам ВФСК ГТО для данной возрастной категории.

Следовательно, разработанная нами специальная методика, направленная на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, может быть рекомендована для практического использования при подготовке студентов к сдаче норм комплекса ГТО.

Выводы. Реализация учебной программы по физической культуре в условиях спортивно ориентированных педагогических технологий, включающая разработанную нами специальную методику, направленную на развитие физических качеств, необходимых для поддержания работоспособности в условиях стрессовых нагрузок, способствует более эффективному решению основных задач физического воспитания в вузе, ориентированных на повышение физической подготовленности и сдачу норм комплекса ГТО.

Библиографический список

1. Ефремова, Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю.С. Ефремова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79–82.

2. Иванова, Е.В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности / Е.В. Иванова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 15–16.

3. Кабачков, В.А. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 44–48.

4. Кабачкова, А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. … канд. биол. наук / А.В. Кабачкова. – Томск, 2009. – 25 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка для профессиональной деятельности, осуществляемой в условиях длительных стрессовых воздействий / В.Г. Шилько и др. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 52–54.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СИСТЕМЕ МЕРОПРИЯТИЙ ГТО

Филиппов Ю.В., Филиппов А.Ю.
Средняя общеобразовательная школа № 653 с углубленным изучением иностранных языков (хинди и английского) Калининского района Санкт-Петербурга им. Рабиндраната Тагора,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья подготовлена по результатам исследовательской работы, направленной на изучение опыта внедрения комплекса ГТО в школах Санкт-Петербурга. В статье представлен анализ опроса школьных учителей об отношении к занятиям физической культурой и спортом и организации спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, комплекс ГТО, спортивно-массовая работа, учителя школ.

STUDYING OF THE RELATION OF TEACHERS TO OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE AND SYSTEM OF ACTIONS OF GTO

Filippov Yu.V., Filippov A.Yu.
High comprehensive school No. 653 with profound learning of foreign languages (Hindi and English)Kalininsky district of St. Petersburg of Rabindranath Tagore,
St. Petersburg, Russia

Annotation. Article is prepared by results of the research work directed to studying of experience of introduction of the GTO complex at schools of St. Petersburg. The analysis of poll of school teachers about the relation to occupations by

physical culture and sport and the organizations of sports and mass work in educational institutions is presented in article.

Keywords: healthy lifestyle, GTO complex, sports and mass work, teachers of schools.

Известно, что занятия физической культурой являются мощным неспецифическим средством сохранения и укрепления здоровья, и правительство нашей страны пытается повысить интерес населения к физической культуре и спорту. В приказе Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» предусмотрены рекомендации к недельному двигательному режиму для каждой из возрастных категорий, выполнение которых позволит успешно справиться с предлагаемыми нормами [1, 2].

В то же время, значительная часть населения не соблюдает правила здорового образа жизни. Это касается в первую очередь соблюдения режима дня, питания, занятий физическими упражнениями, закаливания. Не исключением являются и школьные учителя.

По мнению Е.А. Симутиной, Н.Е. Захарова [4], одним из путей решения проблемы этой проблемы может стать повышение престижа комплекса ГТО среди различных категорий населения, особенно детей и молодежи путем проведения соответствующей учебно-воспитательной работы, привлечения СМИ.

Как отмечает М.П. Русинова [3], в современных условиях поиск эффективных приемов пропагандисткой работы обусловлен существующим противоречием между стремлением к повышению качества и продолжительности жизни путем и все большим использованием населением гиподинамических технологий. В связи с этим необходима разработка эффективных приемов пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, которые бы не только обеспечили массовое участие населения в данной программе, но позволили бы сформировать осознанное отношение к физической культуре и спорту как к средству, способствующему улучшению здоровья.

С целью определения отношения педагогов к занятиям физической культурой и Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в феврале 2016 года был проведен опрос в форме анкетирования. В опросе приняли участие 26 педагогов школы № 653 Калининского района Санкт-Петербурга. Возраст опрашиваемых – от 22 до 65 лет.

По вопросу о наиболее важном факторе, определяющем здоровый образ жизни, большинство ответов разделилось между отказом от вредных привычек (42,3%) и занятиями физическими упражнениями (38,5%). Значительно реже в качестве основного фактора педагоги называли правильное питание (15,4%) и только один человек выбрал ответ «соблюдение режима дня».

На предложение оценить по пятибалльной шкале, насколько их стиль жизни соответствует здоровому образу жизни (1 – не соответствует; 5 – полно-

стью соответствует), большинство выбрали для себя оценку «3» (64,7%). В то же время, достаточное число педагогов считают свой стиль жизни близким к здоровому (на оценку «4» – 29,4%). И только 2 человека из опрошенных обеспокоены тем, что их стиль жизни нельзя назвать здоровым (оценка «2»).

Большинство респондентов стараются вести активный образ жизни (походы с семьей в выходные, длительные прогулки, физические упражнения дома и т.п.), некоторые ходят в фитнес-клубы и посещают бассейн.

Распределение ответов на вопрос «Если бы в школе (или в районе) проводились физкультурно-спортивные игры для педагогов, в каком виде состязаний Вы бы хотели участвовать?» было достаточно широкое. Следует отметить, что большинство респондентов (38,4%) видят себя только в роли болельщиков. Тех, кто готов участвовать в физкультурно-спортивной деятельности, в наибольшей степени привлекают спортивные игры и гимнастика (по 19,2%), некоторым нравиться плавание и лыжи (по 7,7%). Значительно реже педагоги выбирают такие виды как велоспорт и туризм (по 3,9%).

Выбор форм организации физкультурно-спортивной работы с педагогами в образовательном учреждении, которые представляются интересными для педагогов, свидетельствует о разнообразии их предпочтений (рис. 1).



Рисунок 1 *– Выбор педагогами формы организации физкультурно-спортивной работы в школе*

Как видно на рисунке 1, наибольший интерес для педагогов представляют организация разовых мероприятий по популярным видам спорта (боулинг, керлинг и т.п.), организация занятий физическими упражнениями в вечернее время непосредственно на базе школы и коллективный абонемент в фитнесс-клуб.

Изучение отношения сотрудников школы к возрождению комплекса ГТО в нашей стране показало, что почти все участники исследования дают положительные ответы. Только 1 человек ответил, что его это не касается. Следует от-

метить, что 38% приветствуют это начинание, а 58,1% в принципе не возражают, при условии добровольности участия.

Так как в исследования участвовали респонденты от 22 до 65 лет, ожидаемо оказалось распределение ответов по вопросу опыта сдачи норм ГТО: 45,4% участвовали в молодости в сдаче норм ГТО, причем 9,1% из них имели серебряный или бронзовый значок. 27,3% опрошенных не участвовали в этих мероприятиях, но имеют о них представление. Интересно отметить, что один педагог уже участвовал в Фестивале ГТО в настоящее время. Как и следовало предполагать, в связи со своим возрастом, 15,2% сотрудников школы ничего не знают о комплексе ГТО.

При обсуждении путей совершенствование порядка начисления стимулирующих выплат в раздел, связанный с заботой работника о сохранении и укреплении своего здоровья, большинство сотрудников школы предложили включить показатель «отсутствие пропусков рабочих дней по болезни» (34,6%), «занятия физическими упражнениями по абонементам» и «участие в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни» (21,2%). В то же время 9,6% педагогов высказались за учет при назначении стимулирующих выплат участия в сдаче норм ГТО.

Библиографический список

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Российская газета. – 2014. – № 193 (6465). – С. 22–23.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – URL: http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=167033 (дата обращения: 20.04.2015).

3. Русинова, М.П. Проблемы эффективной пропаганды ВФСК ГТО / М.П. Русинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 87–89.

4. Симутина, Е.А. Проблемы и перспективы введения нового комплекса ГТО в России / Е.А. Симутина, Н.Е. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 173–177.

СЕКЦИЯ 5

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В НАЧАЛЬНОМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Абрамян О.А., Шараева Е.П., Манджиев Л.Э., Балдашинов И.Т.
Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова,
г. Элиста, Россия,
Насевич С.В.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье на основе изучения и анализа опыта использования силовых упражнений для коррекции недостатков опорно-двигательного аппарата, разработаны комплексы упражнений гантельной гимнастики. Экспериментально доказано, что включение этих комплексов к содержанию уроков физической культуры может способствовать росту оценок за правильность положения верхней, нижней части тела и осанки в целом, а также динамической осанки.

Ключевые слова: коррекция осанки, гимнастика, начальный возраст, физическая культура.

PHYSICAL EDUCATION IN THE ELEMENTARY SCHOOL AGE AND POSTURE CORRECTION

Abramyan O.A., Sharaiva E.P., Mandzhiev L.E., Baldachinov I.T.
Kalmyk State University them. B.B. Gorodovikov,
Elista, Russia,
Nasevich S.V.
Southern Federal University,
Rostov-on-don, Russia

Annotation. The article based on the study and analysis of the experience of using strength exercises to correct defects of locomotor apparatus, developed complexes of exercises dumbbell exercises. Experimentally proved that the inclusion of these complexes and the maintenance of lessons of physical culture can contribute to the

growth estimates for the correctness of the positions of the upper, lower body and posture in General, as well as dynamic posture.

Keywords: correction of posture, gymnastics, elementary age, physical culture.

Наиболее распространенными заболеваниями современной школьной молодежи являются разные патологические отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата и в частности позвоночника, вызванные чрезмерными нагрузками и малоподвижным образом жизни, как младших школьников так и учеников средних классов и старшеклассников.

Одним из средств формирования правильной осанки в старшем школьном возрасте могут быть упражнения гантельной гимнастики. Доступность упражнений с гантелями широкому кругу занимающихся в сочетании с высокой действенностью в решении задач укрепления здоровья, физического развития и увеличения показателей двигательной подготовленности позволяет рассматривать их не только как одно из эффективных средств физического воспитания молодежи, но и как средство коррекции осанки.

Изучение и анализ ряда исследований врачей, физиологов и специалистов в области физического воспитания показало, что общим вопросам формирования осанки посвящено немало работ, в том числе А. Бичук [2], А. Бубели [3], Е. Земскова [4] и др. Проблемы влияния физического воспитания и спорта на формирование правильной осанки исследовали А. Бенсбаа [1], В. Кашуба [5], С. Лемешева [6] и др. Но исследований, посвященных изучению влияния гантельной гимнастики на коррекцию осанки еще не было, что и обусловило выбор темы нашего исследования.

Анализ специальной литературы [2, 4, 5] показывает, что одной из главных причин отклонения в развитии опорно-двигательной системы и в частности позвоночника – неравномерное развитие силы отдельных мышечных групп. Например, преимущественное развитие мышц одной половины тела может привести к искажению туловища в одну сторону, слабые мышцы спины – к сутулости, живота – к поясничному лордозу.

Для формирования правильной осанки важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища. Именно поэтому чаще всего нарушения осанки вызываются ортопедическими заболеваниями, проблемами физического воспитания и спорта, плохим физическим развитием и отсутствием навыков правильной осанки.

Различные отклонения от нормальной осанки, которые вызываются ее нарушениями или дефектами, не являются заболеванием. Условия окружающей среды и функциональное состояние мышц имеют соответствующее влияние на форму работы позвоночника. Могут меняться его изгибы (увеличиваться или уменьшаться), положение пояса верхних и нижних конечностей, может появиться склонность к асимметричному положению тела.

Такое положение тела становится привычным, и неправильная осанка может закрепиться. На формирование дефектов осанки существенно влияет неправильное физическое воспитание, а следовательно недостаточное физическое

развитие ребенка, нарушение условий гигиенического воспитания (тесная одежда, мягкая кровать и т.д.), а также перенесенные в раннем детстве болезни (рахит, туберкулез, инфекционные заболевания).

Чаще всего деформацией позвоночника у детей является сколиоз. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, соединенное с его скручиванием (торсией), обусловленное болезненными изменениями в позвоночнике и околопозвоночных тканях, то есть костной, нервно-мышечной и соединительной. Поэтому сегодня сколиоз называется сколиотической болезнью.

Сколиотическая болезнь – не локальное искривление позвоночника, а общее тяжелое заболевание, при котором в патологический процесс вовлекаются все системы и органы человеческого организма. Заболеваемость детей сколиотической болезнью составляет в среднем 2-9% в возрасте от 5 до 15 лет. Чаще заболеваемость у девочек (6:1) вследствие меньшего развития мышц. Сколиоз отмечается при многих заболеваниях (рахит, дистрофия, хронические болезни легких) и в большинстве случаев является одним из их проявлений.

Традиционно одна из основных рекомендаций при проблемах с позвоночником – тренировка «мышечного корсета». Исходя из этого, в своем исследовании для каждого вида нарушения осанки мы подобрали отдельные упражнения гантельной гимнастики, которые создают корректирующее влияние на сутулую, круглую, кругло-вогнутую, плоскую и плоско-вогнутую спину.

Учитывалось, что при типичных отклонениях в формировании осанки нарушения мышечного тонуса примерно одинаковые, и при их коррекции следует использовать одинаковые группы упражнений. В таблице 1 мы приводим примерный набор упражнений гантельной гимнастики при различных нарушениях осанки.

Для исследуемой экспериментальной группы, после определения основных характеристик их осанки, были предложены специальные комплексы упражнений гантельной гимнастики, которые способствуют исправлению существующих отклонений осанки и предотвращению возможных нарушений (см. табл.1). Комплексы необходимо внедрялись во время уроков физической культуры. Исследуемая контрольная группа продолжала посещать традиционные уроки физической культуры в школе.

При составлении комплексов для каждого юноши применялся индивидуальный подход с учетом выраженности нарушения осанки, физической и функциональной подготовленности. С помощью интервального метода в программу между упражнениями гантельной гимнастики мы вводили упражнения для мышц на растяжение, активные и пассивные упражнения для позвоночника и суставов на вытягивание.

Правильность осанки исследуемых мы измеряли по модифицированному способом Drew, по которому правильность положения отдельных частей тела оценивалась в баллах: верхняя и нижняя часть туловища по 12 баллов и осанка целом – 24 балла.

Таблица 1 *– Упражнения гантельной гимнастики при разных нарушениях осанки*

Направленность упражнений	Содержание упражнения	Примеры упражнений
Упражнения при сутулой и круглой спине		
Развитие силы мышц спины и плечевого пояса и расслабление и растягивания мышц груди, осторожное увеличение подвижности грудного отдела позвоночника	Для мышц плечевого пояса	В.г. лежа на животе, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – поднять туловище, руки с гантелями также поднимаются назад вверх 3-4 – В.г.
	Для мышц плечевого пояса	В.г. лежа на спине, руки вдоль туловища, кисти у бедер, ладони книзу. 1-2 – поднять прямые руки вперед с дальнейшим опусканием их за голову. Кисти с гантелями описывают полукруг. 3-4 – В.п.
	Для мышц плечевого пояса	В.г. стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с гантелями свободно свисают вниз 1 – не поднимая туловище развести прямые руки у стороны, голову поднять. 2 – В. г.
Упражнения при плоско-вогнутой и кругло-вогнутой спине		
При плоско-вогнутой спине необходимо укрепление всех групп мышц, кроме мышц поясницы (их надо растягивать, чтобы уменьшить поясничный лордоз). Укрепление мышц задней поверхности бедер и пресса. При кругло-вогнутой спине необходимо укреплять мышцы живота, спины, задней поверхности бедер, плечевого пояса и растягивать мышцы груди, поясницы и передней поверхности бедер. Следует избегать укрепления мышц поясницы и усиление поясничного лордоза	Для мышц брюшного пресса	В.г. лежа на спине, согнутые ноги закрепленные, зацепившись за любой трудный предмет. Ладони рук с гантелями согнутые возле груди. 1 – вытянуть правую руку влево к левому колену, отторгая правую лопатку от пола. Левая лопатка остается прижатой к полу. 2 – В.г. 3-4 – то же левой
	Для мышц брюшного пресса.	В.г. лежа на спине, согнутые ноги закрепленные, зацепившись за любой трудный предмет. Ладони рук с гантелями прижатые к затылочной части головы. 1 – согнуть туловище вперед 2 – В.г.

Окончание таблицы 1

	Для седалищных мышц	В.г. лежа на спине, ноги согнуты, руки с гантелями на животе. 1-2 – поднять таз вверх, опираясь на стопы и поясницу 3-4 – В.п.
	Для седалищных мышц и мышц задней поверхности бедра	В.г. упор на предплечье стоя на коленах. Гантели привязаны к ногам. 1 – поднять согнутую ногу назад вверх 2 – В. г. 3-4 – то же левой
При плоской спине		
При плоской спине следует укреплять все группы поставочных мышц, мышцы плечевого пояса и ног, осторожно развивать подвижность грудного отдела позвоночника и избегать лишнего увеличения поперечного лордоза	Для мышц плечевого пояса: грудных, дельтовидных и разгибателей плеч	В.г. лежа спиной на полу, руки согнуты в локтях, кисти возле груди, ладони обратные вглубь. Одновременно или попеременно поднимать руки вертикально вверх
	Для мышц плечевого пояса (для грудных и передних пучков дельтовидных мышц)	В.г. лежа спиной на полу, руки отведены в стороны, ладони вверх. 1 – поднять прямые руки вперед. 2 – В.г.
	Для мышц поясницы, спины и тех, что поднимают ребра	В.г. лежа боком на полу. Ноги закрепить, зацепившись за любой тяжелый предмет, ладони рук с гантелями прижаты к затылочной части головы. 1 – согнуть туловище в сторону, поднимая его от пола. 2 – В.г.

Анализ осанки испытуемых контрольной группы до и после педагогического эксперимента показал, что изменения, которые произошли в основных показателях осанки, были незначительными и статистично не вероятными. К тому же почти все оценки показателей осанки, а именно верхней, нижней части тела и осанки в целом несколько снизились (на 1,1%, 2,6% и 0,2% соответственно). Оценка динамической осанки осталась без изменений (табл. 2).

Таким образом, в результате исследования были разработаны комплексы упражнений гантельной гимнастики, которые имеют корректирующее влияние на сутулость, круглую, кругло-вогнутую, плоскую и плоско-вогнутую спину.

Таблица 2 *– Показателя осанки исследуемых контрольной и экспериментальной группы к и после эксперимента*

Показатели осанки	Условия регистрации	КГ	%	ЕГ	%
Верхняя часть в целом	К	9,2 ± 0,45	1,1	8,6 ± 0,35	8,2
	После	9,1 ± 0,39		9,3 ± 0,26	
Нижняя часть в целом	К	9,5 ± 0,35	2,6	8,9 ± 0,26	4,5
	После	9,3 ± 0,33		9,3 ± 0,28	
Общая оценка осанки	К	18,7 ± 0,76	1,08	17,5 ± 0,56	6,9
	После	18,5 ± 0,65		18,7 ± 0,51	
Динамическая осанка	К	3,7 ± 0,28	0	3,6 ± 0,22	19,4
	После	3,7 ± 0,24		4,3 ± 0,19	

Уровень физического состояния исследуемых к и после эксперимента

Группа	К эксперименту	Шелл эксперимента 0,686 ± 0,016	0,23	%
Контрольная	0,680 ± 0,020			0,4%
Экспериментальная	0,674 ± 0,014	0,688 ± 0,015	0,7	2%

Положительная динамика наблюдалась и в росте показателей уровня физического состояния учащихся старших классов (на 2%), которые на уроках физической культуры систематически выполняли упражнения гантельной гимнастики, подобранные с учетом нарушений их осанки.

Библиографический список

1. Бенсбаа, А. Формирование осанки школьников средствами физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Абделькрим Бенсбаа; Черниговский гос. педагогический ун-т им. Т.Г. Шевченко. – Чернигов, 2001. – 21 с.

2. Бичук, О.И. Биомеханичний контроль осанки учащихся в процессе физического воспитания: учеб. дис. ... канд. наук по физическому вос. и спорту: 24.00.02 / О.И. Бичук; Львов. гос. ин-т физ. куль-туры. – Л., 2001. – 20 с.

3. Бубела, А.Ю. Оптимизация процесса формирования осанки у детей младшего школьного возраста с использованием компьютерных технологий: дис. ... канд. наук по физическому восп. и спорту: 24.00.02 / Бубела Алексей Юлианович; Львовский гос. ин-т физической культуры. – Л., 2002. – 20 с.

4. Земсков, Е.А. Откуда что берется (в формировании осанки и походки у человека) [Электронный ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 52–57. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fvot/1997N1/p52-57.htm.

5. Кашуба, В.А. Биодинамика осанки школьников в, процессе физического воспитания: учеб. дис. ... д-ра наук по физическому вос. и спорту: 24.00.02 / Кашуба Виталий Александрович – М., 2003. – 49 с.

6. Лемешева, С. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Лемешева. – Хабаровск, 2000. – 20 с.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Бондин В.И.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Анализируются современные подходы к оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности. Дается характеристика фундаментальных исследований по физиологии и биохимии, которые стали основой предлагаемого междисциплинарного подхода к построению физкультурно-оздоровительных программ.

Ключевые слова: междисциплинарный подход, оптимизация, физические нагрузки, оздоровительная направленность.

INTERDISCIPLINARY APPROACH TO THE OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY IMPROVING ORIENTATION

Bondin V.I.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The modern approaches to the optimization of physical activity improving orientation. The characteristic of basic research on the physiology and biochemistry, which became the basis for the proposed interdisciplinary approach to the construction of sports and recreation programs.

Keywords: interdisciplinary approach, optimization, exercise, wellness orientation.

В современных условиях цивилизации, ведущей к резкому снижению двигательной активности человека, актуализируется проблема оптимизации физических нагрузок оздоровительной направленности.

Один из первых знаменитых ученых И.А. Аршавский, установил, что двигательная активность должна быть такой, чтобы обеспечить наиболее полноценное протекание восстановительных процессов. А поскольку их интенсивность с возрастом снижается, норма двигательной активности у детей и подростков иная, чем у людей зрелого и тем более пожилого возраста [2].

В настоящее время, стала очевидной истина, что гиподинамия является фактором риска ишемической болезни сердца и ряда других заболеваний.

Повышенную нагрузку можно рекомендовать человеку, стремящемуся к физическому совершенству. Но в этом случае необходим медицинский контроль особенно для тех, кому за сорок. Как в спортивной, так и в оздоровительной физической тренировке нагрузки должны быть оптимальными, близкими к индивидуальным показателям физиологической переносимости [3, 5, 6].

Для точного предсказания этих границ пока еще недостаточно знаний о биохимических и физиологических механизмах приспособления человеческого организма к мышечной работе. Этим, а также постоянно изменяющимися условиями окружающей среды, в первую очередь, объясняется многочисленность и некоторая противоречивость имеющихся рекомендаций.

Всесторонний теоретический анализ основных концепций и подходов по совершенствованию физкультурно-оздоровительного процесса среди населения показал, что большинство из предлагаемых положений и подходов не дают ответа на вопрос, как и на основе каких показателей осуществлять комплексную разработку дидактических средств по оптимизации двигательной активности оздоровительной направленности в современных условиях жизнедеятельности. Поэтому разработка новых подходов в решении данной проблемы является актуальной и необходимой научно-практической потребностью дальнейшего совершенствования физкультурно-оздоровительного процесса.

Основной целью данной работы является оптимизация физических нагрузок оздоровительной направленности на основе междисциплинарного подхода.

В результате проведенных исследований было установлено, что особенно сложно найти оптимальную дозу нагрузки для укрепления здоровья по показателям экономичности и скорости движения. Эти критерии оптимальности чаще всего противоречивы из-за неодинаковых режимов мышечных сокращений при различных двигательных задачах.

Представляется весьма перспективным подойти к решению вопроса оптимизации движений с позиции теории функциональной системы академика П.К. Анохина, который писал: «Вся наша деятельность состоит из непрерывной цепи формирующихся целей и их достижений... С точки зрения теории функциональной системы именно результаты поведенческой деятельности, удовлетворяющей биологические, а для человека в первую очередь социальные потребности, являются ведущими факторами целенаправленного поведения» [1].

Из акцента на целенаправленность логически вытекает принцип системного квантования – разделения потока движений на составные части – «кванты». Достижение каждой промежуточной цели приближает в итоге к главной.

Экспериментальное обоснование основных положений теории функциональной системы очень трудоемко. Так, оптимизация по комплексному критерию скорость – экономичность сложна уже потому, что для точной оценки необходимо измерить энергетические затраты. А как это сделать? Биомеханическими методами измеряли скорость передвижения и энергетическую стоимость метра пути. С помощью биохимических методов определяли концентра-

цию лактата в крови. При возрастании нагрузки, начиная с некоторой скорости, в мышцах и крови накапливается молочная кислота – лактат. Достигнув определенного предела, окислительный механизм уже не справляется с энергообеспечением мышц, и на помощь приходит лактацидный источник – один из двух анаэробных механизмов.

Если кислородный источник может работать неограниченно долго, то бескислородные подобны аккумуляторам. Емкости одного из них хватает на 2–3 минуты, другого – на 10–15 секунд. Зато их мощность соответственно в 3–4 и 8–10 раз выше, чем у аэробного источника.

Легкая физическая работа или ходьба обеспечиваются окислительным механизмом энергообеспечения, и в этом случае нетрудно оценить энергозатраты: литр потребленного кислорода дает возможность человеку выполнить примерно 21 килоджоуль работы. Нетренированному человеку этого достаточно, чтобы пройти 200–250 метров со скоростью 4 километра в час. При включении фосфагенного и лактацидного механизмов энергообеспечения их вклад в затраты организма измерить значительно труднее. Существуют разные способы, в том числе очень сложные, основанные на анализе состава крови и мышечных волокон. Но, ни один из них не обеспечивает достаточно высокой точности. Однако не это сдерживает прогресс в деле оптимизации движений. Наиболее серьезные ошибки связаны с неправильным выбором критериев.

Критериев оптимальности двигательной деятельности достаточно большое количество, есть среди них и широко распространенный критерий комфортабельности [7].

Комфортабельность движений – залог меньшей усталости, хорошего настроения и полноценного досуга.

Для подтверждения сказанного обратимся к предложенному нами кинезисэнергономическому подходу [4] на примере самого распространенного в оздоровительных целях вида движений – ходьбе. Известно, что энергозатраты за единицу времени зависят от скорости ходьбы. При ускорении энергозатраты в единицу времени увеличиваются сначала пропорционально скорости, затем пропорционально квадрату скорости. Это закономерно, потому что при быстрой ходьбе возрастают энергетические затраты на разгон и торможение, более интенсивную работу сердца и дыхательной мускулатуры, на поддержание теплового баланса организма.

Квадратичный характер зависимости энергозатрат от скорости свидетельствует о существовании оптимума, когда при оптимальной скорости энергетическая стоимость метра пути наименьшая.

Чтобы найти оптимальную скорость передвижения, нужно измерить энергозатраты при замедленной, умеренной, быстрой и очень быстрой ходьбе и разделить эти величины (в джоулях) на пройденное расстояние (в метрах). Та скорость, при которой частное от деления меньше, близка к оптимальной. Можно использовать «сумму пульса» – суммарное число сокращений сердца. Последний способ менее точен, потому что энергозатраты зависят не только от частоты пульса, но и от объема крови, перекачиваемой сердцем в аорту за одно

сокращение; от того, насколько полно ткани используют доставляемый к ним кислород; от степени активации анаэробных источников энергии. Но это затруднение удалось преодолеть.

Простой прием, позволяющий пульсометрическим методом найти наиболее экономичную интенсивность движений, состоит в том, чтобы вычислять так называемую чистую пульсовую стоимость метра пути или единицы выполненной работы. Измерьте частоту пульса во время нагрузки (например, 120 уд./мин). Вычтите из нее частоту пульса в покое (например, 65 уд./мин). Эту разность поделите на скорость передвижения (например, 2,5 м/с = 150 м/мин). Полученная величина (120-65)/150 = 0,3 удара на метр и есть «чистая» пульсовая стоимость метра пути при данной скорости. Как показали специальные исследования, она минимальна при той же скорости передвижения, что и энергетическая стоимость метра пути.

Такой способ расчета не подходит лишь для одной ситуации, когда надо выявить оптимальные режимы мышечной работы при повышенной температуре окружающей среды: в районах с жарким климатом, горячих цехах и т. п. Установлено, что в условиях жары частота пульса точнее, чем потребление кислорода, отражает результат одновременного воздействия на человека физической и тепловой нагрузок. Поэтому оптимальная интенсивность движений в этих условиях соответствует не минимуму энергетической стоимости, а минимуму общей пульсовой стоимости метра пути. Для ее вычисления надо частоту пульса разделить на скорость.

Согласно принципу минимума энергозатрат именно так шагает «нормальный человек в обычных условиях». Разумеется, у каждого своя оптимальная скорость, ее величина тем выше, чем длиннее ноги, сильнее мышцы, крепче здоровье. При движении в гору, с грузом, в жаркую погоду, против ветра, по скользкой дороге и т. п. наиболее экономичная скорость будет ниже, чем в комфортных условиях.

Очень важно стремиться к экономичным, а отнюдь не экономным движениям, при которых малы энергозатраты в единицу времени. Экономные движения, так же как и слишком интенсивные, расточительны, нерациональны. Нужна золотая серединка, когда минимальны энергетические затраты на единицу выполненной работы или метр пройденного пути.

Другой важной проблемой для определения оптимальной физической нагрузки нужны не только снижение энергозатрат, но и их наиболее полное расходование. Здесь нет противоречия. Все дело в критериях оптимальности. Прежде это была экономичность, а теперь – производительность мышечной работы или средняя скорость передвижения. Экономичности в этом случае отводится роль второго критерия. Стремясь к наивысшей производительности, человек, разумеется, не должен растрачивать силы понапрасну, но расходовать по возможности всю запасенную энергию.

В связи с этим, чтобы сделать практические выводы, для определения оптимальных физических нагрузок воспользуемся предложенным профессором В.С. Фарфелем делением всех возможных величин интенсивности мышечной

работы на четыре зоны: максимальной относительной мощности, которую человек выдерживает не более 20–30 секунд субмаксимальной – от 20–30 секунд до 3–5 минут; большой – от 3–5 минут до 20–30 минут; умеренной относительной мощности**,** когда непрерывная работа может продолжаться дольше получаса [8].

Для определения индивидуальных физических нагрузок оздоровительной направленности наиболее достоверным является метод имитационного моделирования. Вся процедура складывается из трех этапов. Вначале составляется словесная (содержательная, логическая) модель изучаемых движений. Затем она переводится на язык математики и транслируется на алгоритмические языки ЭВМ, многократно воспроизводится на ЭВМ, при этом периодически сравнивают результаты моделирования с результатами экспериментального исследования.

В процессе опытно-экспериментальной работы нами был разработан педагогический инструментарий построения физкультурно-оздоровительных занятий, позволяющий оптимизировать физические нагрузки на основе кинезисэнергономического подхода и позволяющий более эффективно решать оздоровительные задачи.

Проводимые практические занятия по рекомендованному подходу оказали положительное влияние на организм занимающихся экспериментальных групп. За период эксперимента во всех исследуемых показателях произошли выраженные статистически достоверные сдвиги: уменьшилась масса тела с 71,3±1,1 до 70,2±1,1 кг ($p>0,2$); частота пульса в покое снизилась с 70,7±1,2 до 68,5±0,2 уд./мин ($p<0,2$); улучшились результаты двенадцатиминутного бега с 1,3±0,3 до 1,8±1,6 км ($p>0,2$); в беге на 60 м результаты составили 10,9±0,3 до 9,5±0,4 с ($p<0,01$); в беге на 100 м – 19,5±0,4 до 15,7±0,9 с ($p<0,01$); в подтягивании на высокой перекладине результаты составили от 4,8±0,2 до 5,8±0,9 раз ($p>0,2$).

В результате проведенных исследований осуществлен междисциплинарный подход с использованием кинезисэнергономического подхода, позволяющий на фундаментальном уровне внести определенный вклад в теорию и методику физического воспитания и спорта.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975.

2. Аршавский, И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – Л.: Наука, 1975 – С. 67.

3. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и проблема восстановительной медицины / Р.М. Баевский, А.Л. Сыркин // Вестник восстановительной медицины. – 2004. – № 2. – С. 18–22.

4. Бондин, В.И. Кинезисэнергономический подход к укреплению здоровья человека / В.И. Бондин, Т.А. Путилина, Э.В. Мануйленко, Н.Г. Арапу // Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: материалы второй международной научно-практической конференции; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2013. – С. 37–49.

5. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 31–34.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

7. Уткин, В.Л. Арифметика здоровья / В.Л. Уткин. – М.: Новости, 2008. – 320 с.

8. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарвель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Гилев Г.А., Дерипаско Т.Н., Петрина З.И.
Московский педагогический государственный университет,
Московский государственный машиностроительный университет,
г. Москва, Россия

Аннотация. В работе показана целесообразность использования дополнительных занятий физическими упражнениями вне сетки учебного расписания студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая реабилитация, процесс.

USE OF ADDITIONAL CLASSES BY PHYSICAL EXERCISES BY STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROU

Gilev G.A., Deripasko T.N., Petrina Z.I.
Moscow pedagogical state university,
Moscow state machine-building University,
Moscow, Russia

Annotation. In work expediency of use of additional classes by physical exercises out of a grid of the educational schedule by students of special medical group is shown.

Keywords: students, health, physical rehabilitation, process.

Введение. Численность студентов с патологическими отклонениями в состоянии здоровья, не уменьшается, а наоборот возрастает. Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем студентов, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания. Общеизвестно, что физическая активность, регламентированная в соответствии с принципами физической культуры – важнейшее условие не только формирования здорового образа жизни, но и одна из основ эффективного построения процесса реабилитации [1, 2, 3 и др.].

Целью исследования явилось обоснование построения физической реабилитации студентов специальной медицинской группы (СМГ) в условиях высшего учебного заведения (вуза).

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, документальных источников по теме исследования. Изучение результатов педагогической деятельности (контрольные, проверочные и самостоятельные работы, тесты), обобщение педагогического опыта (анализ реального состояния практики); опросные методы (беседы, анкетирование); педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов.

В процессе физической реабилитации студентов экспериментальной группы (ЭГ), предъявлялись следующие требования: написание и защита реферата, в котором студент, имеющий какое-либо отклонение в состоянии здоровья, перечислял возможные причины возникновения болезни в целом по диагнозу, физиологические негативные изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании; с помощью литературных источников подбирал физические упражнения ЛФК и методы их выполнения при данном отклонении в состоянии здоровья с раскрытием дидактических принципов физической культуры; выполнение полного объема аудиторных часов по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным расписанием; выполнение самостоятельных занятий объемом в среднем около 2-х часов в неделю с постепенным волнообразным повышением нагрузки, согласованных с преподавателем при разработке, ведении и ежемесячной практической защиты дневника самоконтроля, который содержит 6-8 контрольных упражнений, доступных занимающемуся; прохождение повторного семестрового медицинского освидетельствования с оценкой динамики состояния здоровья.

Со студентами СМГ, входящими в состав контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались реабилитационные мероприятия в соответствии с примерной программой по физической культуре для высших учебных заведений, утвержденной МИНОБРНАУКИ. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 3-х лет с 2010/11 по 2012/13 учебный год.

Результаты и их обсуждение. В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности, с учетом диагноза и состояния физической подготовленности каждого, в тесном контакте с врачебным персоналом здравпункта университета 68% студентов ЭГ, поступивших на 1-й курс, в период прохождения курса по дисциплине «Физическая культура», переведены по данным медицинских заключений в подготовительную или основную медицинские группы. Характерной особенностью реабилитационного процесса студентов ЭГ явилось применение физических упражнений, которые в своей совокупности ставили занимающегося в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, активное участие студентов в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответ-

ствии с дневником самоконтроля послужили для студентов ЭГ не только для улучшения состояния здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его адаптационных возможностей. Доказательством этого положения являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

У испытуемых студентов КГ, судя по средним данным, зафиксированы положительные сдвиги только в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей по завершению педагогического эксперимента. Однако эти положительные изменения оказались недостоверными. За 3 учебных года проведения педагогического эксперимента лишь 8% студентов КГ по заключению врачебного контроля переведены в подготовительную группу.

Заключение. В достижении успеха в физической реабилитации студентов СМГ в системе высшего профессионального образования главенствующее значение имеют самостоятельные вне сетки учебного расписания занятия физическими упражнениями, подобранные с учетом заболевания.

Библиографический список

1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.

2. Дартау, Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4. – С. 85–89.

3. Поздеева, Л.В. Совершенствование физического воспитания студентов вузов / Л.В. Поздеева // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 5 – С. 110–112.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТОНИСТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гладкова Т.В., Середина Г.Е., Сведерек Н.В.
Волгоградский государственный университет,
г. Волгоград, Россия

Аннотация. Бадминтон является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности. Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Физическое воспитание студентов позволяет рассматривать бадминтон не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи.

Ключевые слова: бадминтон, скоростные способности, быстрота, реакция, физические упражнения.

DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF VOLGOGRAD STATE UNIVERSITY BADMINTON PLAYERS

Gladkova T.V., Seredina G.E., Svederek N.V.
Volgograd State University,
Volgograd, Russia

Annotation. Badminton is an effective means of all-round physical development and physical fitness. Badminton is classified among acyclic high-coordination kinds of sport. Physical education of students allows considering badminton not just as a kind of sport, but also as a powerful means of physical education and youth personality improvement.

Keywords: badminton, speed abilities, speed, reaction, physical exercises.

Введение. Любой вид спорта с его направленностью на высшие достижения требует от человека разнообразных усилий, которые тесным образом связаны с выявлением и активизацией резервных возможностей человека, а также с их реализацией на новом, высоком уровне. Спортивная игра бадминтон предполагает быстрый темп движений, наряду с такими требованиями, как способность проявлять лучшие физические качества в различных игровых ситуациях и своевременное умение менять двигательный режим работы. От этого зависит успех игры. Данные обстоятельства определяют совокупность физических качеств, необходимых бадминтонисту. Среди таких качеств, помимо гибкости, выносливости, ловкости, координации, особое внимание следует уделить быстроте во всех ее проявлениях. Формы проявления быстроты движений множественны, они имеют высокую специфичность, термин «быстрота» стали заменять понятием «скоростные способности» [1].

Цель работы – выявить методы развития скоростных способностей студентов Волгоградского государственного университета, занимающихся бадминтоном. Скоростные способности – система функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в самый минимальный промежуток времени. Выделяют элементарные и комплексные формы скоростных способностей. К элементарным формам можно отнести скорость одиночного движения, быстроту реакции, частоту или темп движений. В различных видах двигательной активности элементарные формы проявления скоростных способностей могут выступать в сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами, а также выполнением технических действий. Здесь имеет место совокупное проявление скоростных способностей. К ним относятся: способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать ее, быстрота выполнения двигательных действий.

Комплексные формы скоростных действий проявляются в сочетании стартовой скорости, дистанционной и торможения. Во время игры бадминтон комплексная форма состоит из двух частей:

- передвижение по площадке (старт – передвижение – торможение);

- выполнение технического приема ракеткой (замах-удар-торможение руки) [1].

Выделяются пять основных методов развития скоростных способностей: повторный метод (выполнение упражнений с максимальной скоростью), сопряженный метод (перемещения с отягощением), метод круговой тренировки (упражнения, при которых участвуют необходимые для определенной тренировки группы мышц, суставы), игровой метод (упражнения в подвижных играх, выполнение эстафет), соревновательный метод (упражнения с максимальной быстротой на соревнованиях).

В ВолГУ на учебно-тренировочных занятиях по бадминтону при развитии скоростных способностей ставились следующие *задачи*:

- начинать развивать скоростные способности с выполнением упражнений средней интенсивности;

- с развитием быстроты не забывать о совершенствовании техники бадминтона;

- в ходе выполнения циклических упражнений нагрузку регулировать по определенным показателям (частота дыхания и пульс);

- развивать произвольное расслабление мышц.

Элементарные формы проявления скоростных способностей создают предпосылки для хорошей скоростной подготовки, основное содержание которой должно составлять развитие комплексных скоростных способностей.

В зависимости от степени подготовки спортсмена планировать длительность скоростной подготовки необходимо в зависимости от квалификации бадминтонистов. На общем подготовительном этапе это 5-10% от времени общей физической подготовки. На специально подготовительном этапе это 15-20% при хорошем состоянии общей выносливости. В ходе тренировки применяются такие методы тренировок, как поточный, круговой, должное внимание следует уделить увеличению количества эстафетных и других соревновательных упражнений. В развитии быстроты и повышении скорости движений имеет правильное определение количества скоростных упражнений. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью нужно применять часто, но в небольшом объеме.

Скоростно-силовые способности дают занимающимся студентам наибольшую мощность при выполнении двигательного действия при довольно большом, но не предельном напряжении мышц с сочетанием непредельной скорости при совместной работе нервной, а также мышечной систем [2].

Для развития быстроты необходимо использовать на тренировочных занятиях динамические упражнения. Это упражнения с малым и средним весом, которые выполняются с большой скоростью и амплитудой.

Скоростные способности, быстроту реакции в бадминтоне можно развить такими упражнениями:

- бег со старта на короткие дистанции;

- ускорение с определенной точки на десять метров в разные направления по сигналу;

- челночный бег по длине поля;

- броски волана с увеличением силы.

Улучшить скорость можно не только с помощью использования специальных методов и средств, скоростно-силовых способностей, путем развития силовых качеств, но и с помощью улучшения техники движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в бадминтоне условно можно разделить на две группы:

- упражнения с преодолением веса собственного тела (различного рода прыжки, наклоны, повороты туловища с максимальной скоростью, быстрый бег и передвижения с изменением направления);

- упражнения с дополнительным отягощением [3].

Упражнения на скоростно-силовую подготовку направлены на решение основной задачи – увеличение быстроты движений, а также силы определенных групп мышц. Решение данной задачи в свою очередь производится по нескольким направлениям: скоростному, скоростно-силовому, силовому. Для развития данных качеств в бадминтоне используют следующие упражнения: прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с изменением направления движения, наклоны и повороты туловища, броски предметов из различных положений одной и двумя руками, быстрая смена положения ног при выпаде.

Выводы. Наивысшая скорость движения бадминтониста в большой степени зависит от силы его мышц и выносливости, которая определяется степенью подвижности в суставах, способностью мышц в короткие сроки переходить из напряженного состояния в расслабленное. Скоростные способности бадминтонистов Волгоградского государственного университета проявляются следующим образом:

- мгновенная реакция на летящий волан;

- разгадывание замысла соперника;

- правильная стойка до начала розыгрыша волана, которая позволит результативно сделать стартовое ускорение к тому месту, где предположительно приземлится волан;

- встречное действие, которое обязательно при правильной тактике поставит соперника в трудную ситуацию.

Во время игры в бадминтон главное – достигнуть высокой скорости передвижения по полю, чтобы лучшим образом выполнить задуманный маневр.

Библиографический список

1. Гладкова, Т.В. Методика совершенствования игры в бадминтон: учеб. пособие / Гладкова Т.В., Коваленко Т.Г. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2006. – 69 с.

2. Жбанков, О.В. Скоростно-силовая подготовка бадминтониста в контексте темпового режима / Жбанков О.В. // Теория и практика физической культуры». − 1995. − № 3. − С. 46–47.

3. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / Помыткин В.П. – Ульяновск: ОАО «Первая образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 104 с.

4. Щербаков, А.В. Игра в бадминтон: учебно-методическое издание / Щербаков А.В., Щербакова Н.И.. – М.: Гражданский альянс, 2009. – 121 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ ЗАКОНОВ БИОМЕХАНИКИ[1]

Давлетьярова К.В.[1], Коршунов С.Д.[1], Капилевич Л.В.[1,2], Бредихина Ю.П.[1]
1 – Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия
2 – Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. Определено, что особенностью динамического стереотипа ходьбы у детей с ДЦП являются задержка перемещения центра тяжести вперед и дезорганизация движений нижних конечностей в вертикальной плоскости и ограничение движений в тазобедренном суставе, компенсирующиеся увеличением раскачиваний туловища. В целях реабилитации детей с ДЦП рекомендуется включать: упражнения на поддержание равновесия тела при выполнении движений руками; на увеличение подвижности в тазобедренных суставах.

Ключевые слова: двигательные расстройства, электромиография, ходьба, равновесие.

BIOMEHANICAL BASES OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Korshunov S.D.[1], Davletyarova K.V.[1], Kapilevich L.V.[1,2], Bredikhina Y.P.[1]
1 – National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia
2 – National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Annotation. It was determined that the formation of a dynamic stereotype feature walk in patients are children delay forward movement of the center of gravity and the disorganization of the lower limb movement in the vertical plane, and limitation of movement in the hip joint, offset by an increase swinging trunk. Thus, in the motor rehabilitation of children with cerebral palsy it is recommended to include: exercise to maintain body balance when performing movements with his hands; to increase mobility in the hips and lower back.

Keywords: movement disorders, electromyography, walking and balance.

[1] Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ № 15-16-70005.

В настоящее время на детский церебральный паралич (ДЦП) в Российской федерации приходится треть случаев детской инвалидности [1, 3]. Социальная значимость и важность данной проблемы достаточно велика. По своей природе ДЦП не только вызывает нарушение слуха и зрения, речевую недостаточность, задержку или патологию умственного развития, но и ведет к двигательным нарушениям, так как является сложным заболеванием центральной нервной системы, что затрудняет социальную адаптацию больных ДЦП [1, 2, 4]. В основе данного заболевания лежит органическое повреждение нервной системы плода, приводящее к нарушению локомоторной функции [3, 4, 5]. Нарушения же локомоторной функции приводят к формированию патологических стереотипов позы и ходьбы, возникающих на основе патологической активности тонических рефлексов [1, 4, 6].

На сегодняшний день существует большое количество реабилитационных методик лечения больных с ДЦП. Но их эффективность не достаточна, так как не дает ожидаемой положительной динамики [1, 4]. Поэтому необходимость дальнейших разработок в этой области остается актуальной [1, 2, 4].

Цель исследования: определить биомеханические основы физической реабилитации детей с детским церебральным параличом.

Объект исследования. Было обследовано 40 детей в возрасте 8–12 лет, страдающих ДЦП. Из обследованных 20 детей были способны ходить самостоятельно и 20 детей способны ходить только с поддержкой (держась за поручни). Контрольную группу составили 20 детей аналогичного возраста.

Методы и организация исследования. Все дети выполняли упражнение «Ходьба на тренажере – электрической беговой дорожке» в трех положениях: по горизонтальной поверхности и в наклоне (подъем, спуск 8 градусов). Для анализа ориентации звеньев тела в пространстве и по отношению к опоре использовался метод отслеживания движения Motion Tracking. Пространственные перемещения звеньев тела регистрировались с помощью видеокамеры Vision Research Phantom Mire eX2, со скоростью 100 кадров в секунду. Полученные данные были обработаны и проанализированы в программе StarTrace Tracker 1.1 Video Motion®. Анализ биоэлектрической активности мышц (электромиограмма, ЭМГ) проводился при помощи компьютерного электронейромиографа «Нейро-МВП-4». Электроды накладывались (справа и слева): медиальную головку икроножной мышцы; латеральную широкую мышцу бедра; двуглавую мышцу бедра; прямую мышцу спины. Достоверность различий между группами оценивалась с использованием непараметрического критерия Манна – Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные позволили выявить основные отличия в построении динамического стереотипа ходьбы у детей, страдающих ДЦП. Изменение динамики углов в суставах нижних конечностей качественно не происходило. При этом угол сгибания в тазобедренном суставе у больных ДЦП был несколько ниже в первой половине шага, во второй фазе оказывался заметно выше. Движение в тазобедренном суставе имело поочередно уступающий и преодолевающий характер, с ослаблением уступающей фазы и усилением преодолевающей. Общий центр тяжести (ОЦТ) у здорового ребенка перемещался вверх и вперед преимущественно в первой

половине шага. У больных детей движение складывалось из перемещения вниз, во второй фазе шага происходило смещение вперед, сопровождаясь некоторым подъемом вверх. У детей, страдающих ДЦП, угловые скорости движения в коленном и голеностопном суставах имели экстремумы в тех же фазах, но все значения смещены в область положительных углов. Для больных детей так же были характерны большие величины углов в плечевом суставе и меньшие – в локтевом на всем протяжении шага. Движения локтя и запястья у здоровых детей совпадали по фазе по вертикали и горизонтали. Начало шага сопровождалось движением руки вперед и вверх, в третью – пятую фазы – назад и вниз, далее снова вверх. У детей, страдающих ДЦП, движения запястья и локтя по горизонтали осуществлялись в противофазе: шаг начинался с движения локтя назад, а запястья – вперед. В третьей – пятой фазах направления менялись: локоть двигался вперед, а запястье назад.

При исследовании биоэлектрической активности икроножной мышцы у детей с ДЦП наблюдалось увеличение средней амплитуды осцилляций, по сравнению с группой здоровых детей. Также происходило увеличение суммарной амплитуды осцилляций на 37 % и составило по сравнению с группой контроля. При этом, максимальная амплитуда осцилляций и частота осцилляций снижалась. Таким образом, было выявлено увеличение амплитудно-частотного показателя в основной группе. Аналогичные результаты были получены при исследовании латеральной широкой мышцы бедра. Биоэлектрическая активность широчайшей мышцы спины больных ДЦП характеризовалась увеличением максимальной и суммарной амплитуды осцилляций, увеличением средней амплитуды, по сравнению с группой контроля.

Изложенные выше результаты позволяют сформулировать ряд биомеханических принципов для построения методики физической реабилитации детей с детским церебральным параличом.

I. Биомеханика построения шага: основными отличиями динамического стереотипа ходьбы у детей, больных ДЦП, являются задержка перемещения ОЦТ вперед (оно происходит во второй половине шага) и дезорганизация движений нижних конечностей (особенно колена) в вертикальной плоскости. Преобладающая сгибательно-приводящая позиция нижних конечностей на протяжении локомоторного цикла, связанная с ограничением движений в тазобедренном суставе, компенсируется увеличением раскачиваний туловища, ослаблением активности в фазе заднего толчка и ее резким усилением в четвертой фазе. Изменения структуры движения плечевого пояса и верхних конечностей можно рассматривать как компенсаторные. Происходит рассогласование движений локтя и запястья, они также перемещаются в противофазе. При ходьбе у больных ДЦП одновременная активность мышц-разгибателей и сгибателей выступает не как эпизодическое явление, а как основная особенность управления локомоцией, являясь одновременно проявлением патологических расстройств и компенсаторным механизмом.

II. Работа мышц спины и нижних конечностей. Основными отличиями динамического стереотипа ходьбы у детей, больных ДЦП, по данным электро-

миографического анализа является избыточное вовлечение в локомоции икроножных мышц и прямых мышц спины.

Выводы. Полученные результаты позволяют утверждать, что в систему двигательной реабилитации детей с ДЦП необходимо включать следующие элементы: упражнения на поддержание равновесия тела при выполнении движений руками; упражнения на координацию движений рук и кисти; упражнения на увеличение подвижности в тазобедренных суставах и в пояснице; упражнения, направленные на тренировку икроножных мышц, передних мышц бедра и прямых мышц спины; использовать массаж для снятия гипертонуса икроножных мышц.

Библиографический список

1. Батышева, Т.Т. Детский церебральный паралич – современные представления о проблеме (обзор литературы) / Батышева Т.Т. // Русский медицинский журнал. – 2012. – № 8. – С. 401–405.

2. Давлетьярова, К.В. Особенности биоэлектрической активности мышц при ходьбе у больных с детским церебральным параличом / Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В., Коршунов С.Д. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 30–32.

3. Дубровский, В.И. Патологическая биомеханика / Дубровский В.И., Федорова В.Н. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 591–628.

4. Davletyarova, K.V. Biomechanical Bases of Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy / Davletyarova K.V., Korshunov S.D., Kapilevich L.V. // AIP Scitation. – 2015. – № 1688.

5. Lusardi, M.M. Orthotics and Prosthetics in Rehabilitation / Lusardi M.M., Nielsen C.C. – Elsevier Corp, 2007. – 904 p.

6. Sharma, R. An Objective Approach for Assesment of Balance Disordes and Role of Visual Biofeedback Training in the Treatment of Balance Disordes / Sharma R. // Indian J. of Physical Medicina and Rehabilitation. – 2001. – V. 12. – P. 25–30.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗУСЛОВНО-РЕФЛЕКТОРНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Дукальская А.В., Певнева М.В.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В работе раскрывается состояние пателлярной рефлексографии как метода изучения функционального состояния структур спинномозговой регуляции в спортивной практике. Полученная информация приобретает специальное значение для раскрытия процессов регуляции движений спортсмена.

Ключевые слова: пателлярная рефлексография, структуры спинномозговой регуляции, коленный рефлекс, кольцевая система регуляции.

DYNAMICS OF INDICATORS OF UNCONDITIONAL REFLEX REGULATION IN SPORTS

Dukalska A.V., Pevneva M.V.
Don state technical University,
Rostov-on-don, Russia

Annotation. The article reveals the condition of the patellar reflectography as a method of studying the functional state of the spinal regulation in sports practice. Received information acquires a special meaning for realizing the processes of regulation of the movement of the athlete.

Keywords: patellar reflectography, the structure of the spinal regulation, the knee-jerk reaction, the ring system of regulation.

В основе занятий спортивными играми быстрое и бесконечное переключение одних форм движений на другие, сопровождающиеся моментальной перестройкой координационных отношений в центральной нервной системе.

Следует отметить, что при мышечной работе особое значение приобретает механизм обратных связей по кольцевой системе регуляции, т. к. посредством вовлечения этих регуляционных структур осуществляется процесс уточнения и дальнейшего совершенствования специальных двигательных навыков. Становится понятным, что в этом сложном регуляционном процессе обратных нервных связей немаловажную роль будут играть не только высшие звенья рефлекторных структур, замыкающихся в коре головного мозга, но и структур надсегментарной и спинномозговой регуляции. В этой связи возникает вопрос о важности раскрытия уровня и динамики безусловно-рефлекторной регуляции при занятиях такими высокодинамичными видами спорта с внезапным реагированием, как волейбол, баскетбол. В частности, изменение выраженности и функциональной устойчивости сухожильных рефлексов может иметь ценную информацию о функциональном состоянии конечных невронов большой рефлекторной дуги, связанной с произвольной мускулатурой. Указанная информация приобретает специальное значение для раскрытия процессов регуляции движений спортсмена. Только при адекватной настройке всей системы кольцевой регуляции можно ожидать от спортсмена проявления высокого уровня координации движений.

В целях изучения функционального состояния структур спинно-мозговой регуляции использовалась пателлярная рефлексография, посредством пробы с 20-кратным вызыванием коленного рефлекса, предложенной А.И. Яроцким (1964). Запись коленного рефлекса осуществлялась при помощи пателлярного рефлексографа конструкции А.И. Гайдеса (1968). В части опытов для записи коленного рефлекса использовалось устройство по схеме А.Н. Ливицкого, С.Б. Бариева (1970), позволяющее преобразовывать механическое отклонение голени в электрический сигнал. При этом в качестве регистрирующих приборов использовались самописцы Н-320 и Н-349. Всего было записано 117 рефлексограмм.

Исследование коленного рефлекса в пробе с многократным вызыванием его в состоянии относительного покоя проводилось у 12 мастеров спорта, 10 перворазрядников, 10 второразрядников.

Уравновешенный тип реагирования отмечался лишь у некоторых волейболистов различной спортивной подготовленности. Так, на рис.1 представлена рефлексограмма перворазрядницы К-а, характеризующая уравновешенный характер реагирования коленного рефлекса с постепенным снижением амплитуды и уменьшением качательных движений.

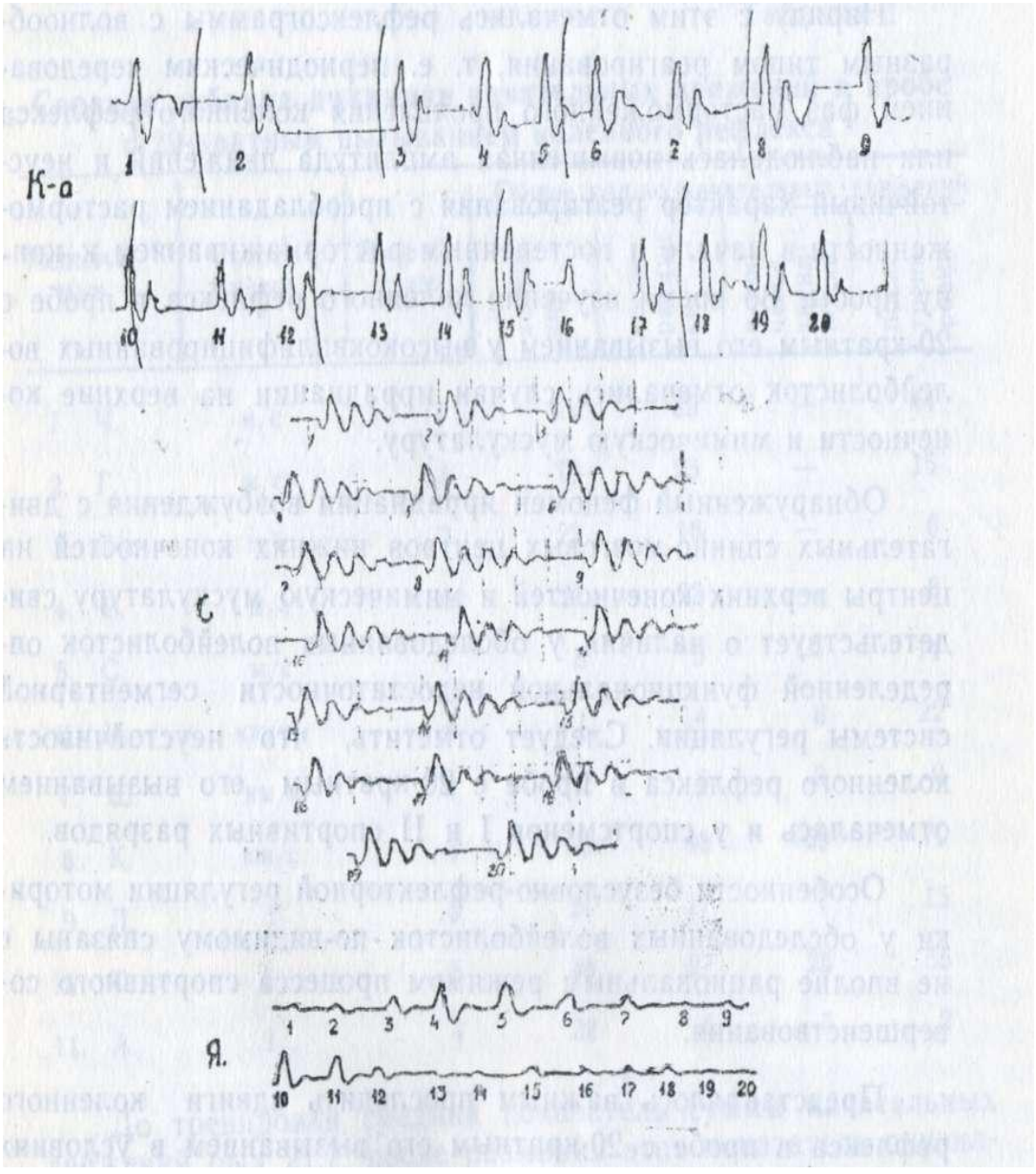


Рисунок 1 *– Рефлексограммы:*
перворазрядницы К-а, характеризующая нормотонический характер моторной спинномозговой регуляции; мастера спорта С., характеризующая большое количество качательных движений; перворазрядницы Я., характеризующая заторможенный характер в пробе с 20-кратным вызыванием коленного рефлекса

У большинства обследованных спортсменов отмечались случаи неустойчивого, заторможенного или расторможенного характера проявления коленного рефлекса. Так, на рис. 1 приведена рефлексограмма мастера спорта С., иллюстрирующая расторможенность коленного рефлекса, а рефлексограмма перворазрядницы Я. показывает неравномерность амплитуды рефлекторных актов с заторможенным характером реагирования.

Наряду с этим отмечались рефлексограммы с волнообразным типом реагирования, т. е. периодическим чередованием фаз расторможенного проявления коленного рефлекса или наблюдалась повышенная амплитуда движений и неустойчивый характер реагирования с преобладанием расторможенности в начале и постепенным растормаживанием к концу пробы. Во время изучения коленного рефлекса в пробе с 20-кратным его вызыванием у высококвалифицированных спортсменок отмечались случаи иррадиации на верхние конечности и мимическую мускулатуру.

Обнаруженный феномен иррадиации возбуждения с двигательных спинномозговых центров нижних конечностей на центры верхних конечностей и мимическую мускулатуру свидетельствует о наличии у обследованных волейболисток определенной функциональной недостаточности сегментарной системы регуляции. Следует отметить, что неустойчивость коленного рефлекса в пробе с 20-кратным его вызыванием отмечалась и у спортсменов I и II спортивных разрядов.

Особенности безусловно-рефлекторной регуляции моторики у обследованных спортсменок по-видимому связаны с не вполне рациональным режимом процесса спортивного совершенствования.

Представлялось важным проследить сдвиги коленного рефлекса в пробе с 20-кратным его вызыванием в условиях тренировочного процесса. Рефлексограммы записывались до тренировки, после разминки, в процессе тренировки и после тренировки.

В целях характеристики возбудительно-тормозного процесса в сегментарной системе спинномозговой регуляции специальное внимание обращалось на проявление качательных движении при повторных вызываниях коленного рефлекса. В таблице 1 приведена динамика средних величин количества качательных движений в ответ на 20-кратное вызывание коленного рефлекса в процессе спортивной тренировки.

До тренировки средний показатель суммы качательных движений был 21,7, после разминки этот показатель снизился до 19,7, т. е. наблюдалась тенденция к проявлению заторможенности коленного рефлекса. Ухудшение функционального состояния спинномозговых субстанций ассоциирует с ухудшением и других функциональных показателей.

Тренировочный процесс почти у всех испытуемых вызывал неустойчивое проявление спинномозговой регуляции. Однако на фоне этой неустойчивости можно выделить несколько разновидностей проявления коленного рефлекса.

К концу тренировки отмечалось постепенное растормаживание коленного рефлекса (у км/с К), усиление заторможенности коленного рефлекса (у м/с Г.,

Г-о и перворазрядницы А.), постепенная нормализация проявлений коленного рефлекса (у м/с Ч.); и на фоне неустойчивого характера рефлекторных реакций наблюдалось преобладание заторможенности либо расторможенности моторной спинно-мозговой регуляции.

Таблица 1 *– Сводная таблица динамики качательных движений в пробе с 20-кратным вызыванием коленного рефлекса*

Испытуем.	Спортив. разряд	Спортив. стаж	Общее кол-во качательных движений			
			До тренир.	После разминки	В процессе тренировки	После тренир.
1. Ч.	м/с	17	22	39	-	44
2. Г.	м/с	13	23	23	-	15
3. Г-о	м/с	7	22	16	-	6
4. В.	м/с	6	21	23	-	8
5. С.	м/с	7	8	5	-	14
6. Р.	км/с	4	21	14	8	22
7. Ш.	Км/с	4	2	0	0	0
8. К.	Км/с	4	39	48	69	70
9. Л.	1	5	21	17	7	15
10. Т.	1	5	38	27	25	55
11. А.	1	4	22	5	5	2

Таким образом, можно отметить, что у занимающихся волейболом и баскетболом на высшей стадии спортивного совершенствования тренировочный процесс в большинстве случаев ведет к затормаживанию коленного рефлекса. Сохраняющаяся заторможенность коленного рефлекса к концу тренировочного занятия у высококвалифицированных спортсменок можно рассматривать как несоответствие применяемых тренировочных нагрузок их фактической переносимости.

Изучение проявления коленного рефлекса в процессе тренировочного занятия имеет большой практический интерес, так как коленный рефлекс, являясь безусловным спинно-мозговьш рефлексом, что было подтверждено еще в работах Р. Гоффмана (R.Hoffman, 1922), Фуэ и Бершерет (Foix et Bergeret, 1922) служит показателем функционального состояния не только спинного мозга, но и центров, лежащих выше.

Нельзя не сказать и о том, что одна группа авторов считает наличие маятниковых качаний, длительного тонического разгибания голени, уменьшенной амплитуды рефлекса характерными признаками органических заболеваний

центральной нервной системы. Другая группа авторов отмечает, что так называемые патологические варианты коленного рефлекса иногда наблюдаются у спортсменов в состоянии покоя и чаще в условиях применения больших и длительных физических нагрузок в связи с изменением силы и подвижности возбудительного и тормозного процессов.

Тренировочная нагрузка у спортсменов в большинстве случаев сопровождалась такими изменениями безусловно-рефлекторной регуляции, которые свидетельствовали о большом напряжении нервных центров и ухудшении формирования и автоматизации двигательной активности волейболистов на высшей ступени их спортивной подготовки.

ХАРАКТЕРИСТИКА МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Дукальская А.В., Певнева М.В.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Изучение темпографии на протяжении трех лет свидетельствуют об определенных адаптационных изменениях, происходящих в моторной сфере волейболистов.

Ключевые слова: мобилизационная способность центральной нервной системы, ритм, вариативность усилий, адаптация

CHARACTERISTIC MAXIMUM FREQUENCY MOVEMENTS IN THE PROCESS OF TRAINING SESSIONS AND COMPETITIONS VOLLEYBALL PLAYERS

Dukalska A.V., Pevneva M.V.
Don state technical University,
Rostov-on-don, Russia

Annotation. The study of tampografia for the past three years have shown some adaptive changes occurring in the motor area volleyball players.

Keywords: mobilization, the ability of the Central nervous system, rhythm, variability of effort, adaptation

Для достижения высоких спортивных результатов в различных видах спорта немаловажное место занимает уровень проявления мобилизационной способности центральной нервной системы спортсмена.

Определенный интерес представляет изучение мобилизационной способности центральной нервной системы у волейболистов различной спортивной подготовленности по сдвигам максимальной частоты движений.

Темпография заключалась в записи максимальной частоты движений, проводившейся на чернильнопишущем электрокардиографе при помощи специального датчика конструкции А.Н. Ливицкого (1965). Регистрация максимальной частоты движений проводилась в течение 5 секунд. Динамика данного показателя изучалась на протяжении почти трех лет.

Исследование максимальной частоты движений у волейболистов различной спортивной подготовки показало, что с возрастом и ростом спортивного мастерства максимальная частота движений возрастает. Однако, наряду с тенденцией к увеличению частоты движений у спортсменов по мере роста их квалификации, отмечались случаи высокой частоты движений и у новичков первого года обучения в волейбол. Так, если у 15-летней волейболистки максимальная частота движений была 8,6 в с, а у 13-летней – 9,0 в с, то, наряду с этим, у мастеров спорта и заслуженного мастера спорта в соревновательном периоде максимальный темп движений не превышал 7,0 и 7,2 в с. Такие показатели частоты движений у мастеров спорта не могут соответствовать уровню функционального состояния, предъявляемого к спортсменам в соревновательном периоде, так как такая недостаточно высокая подвижность нервных процессов может быть одной из причин снижения точности движений волейболистов.

Необходимо также отметить нередкие случаи нарушения ритма и характера усилий в процессе регистрации максимальной частоты движений у волейболистов различной спортивной подготовленности (рис. 1). При более длительной регистрации движений в течение 10 секунд к концу пробы наряду с уменьшением частоты движений, после пяти секунд регистрации максимальной частоты движений, также отмечались случаи нарушений ритма и прилагаемых усилий (рис. 1, В., Б-а).

Изменение ритма и вариативности усилий у волейболистов часто совпадали с ухудшением координационных возможностей и нарушением точности движений спортсменов. Последовательное снижение максимального темпа движений может характеризовать недостаточную скоростную выносливость. Эти данные могут быть использованы тренером для определения направленности совершенствования мобилизационной способности двигательного анализатора.

Максимальная частота движений исследовалась также до нагрузки, после разминки, в процессе занятия и после тренировки.

У высококвалифицированных волейболистов к концу соревновательного периода максимальная частота движений до тренировки находилась в границах 6,4–8,4 в с. Во время игры у большинства испытуемых наблюдалось незначительное увеличение частоты движений, при этом границы колебаний оставались без изменения. После тренировки отмечалось как уменьшение, так и увеличение частоты движений без изменения границ колебания.

В начале подготовительного периода второго года тренировочного процесса до тренировки у волейболисток отмечалось увеличение частоты движений при крайних колебаниях 6,4–10,2 в с. У большинства испытуемых разминка вызывала увеличение максимальной частоты движений. После тренировки

можно указать на тенденцию к снижению максимальной частоты движений, однако у большинства испытуемых этот показатель оставался выше исходных данных.

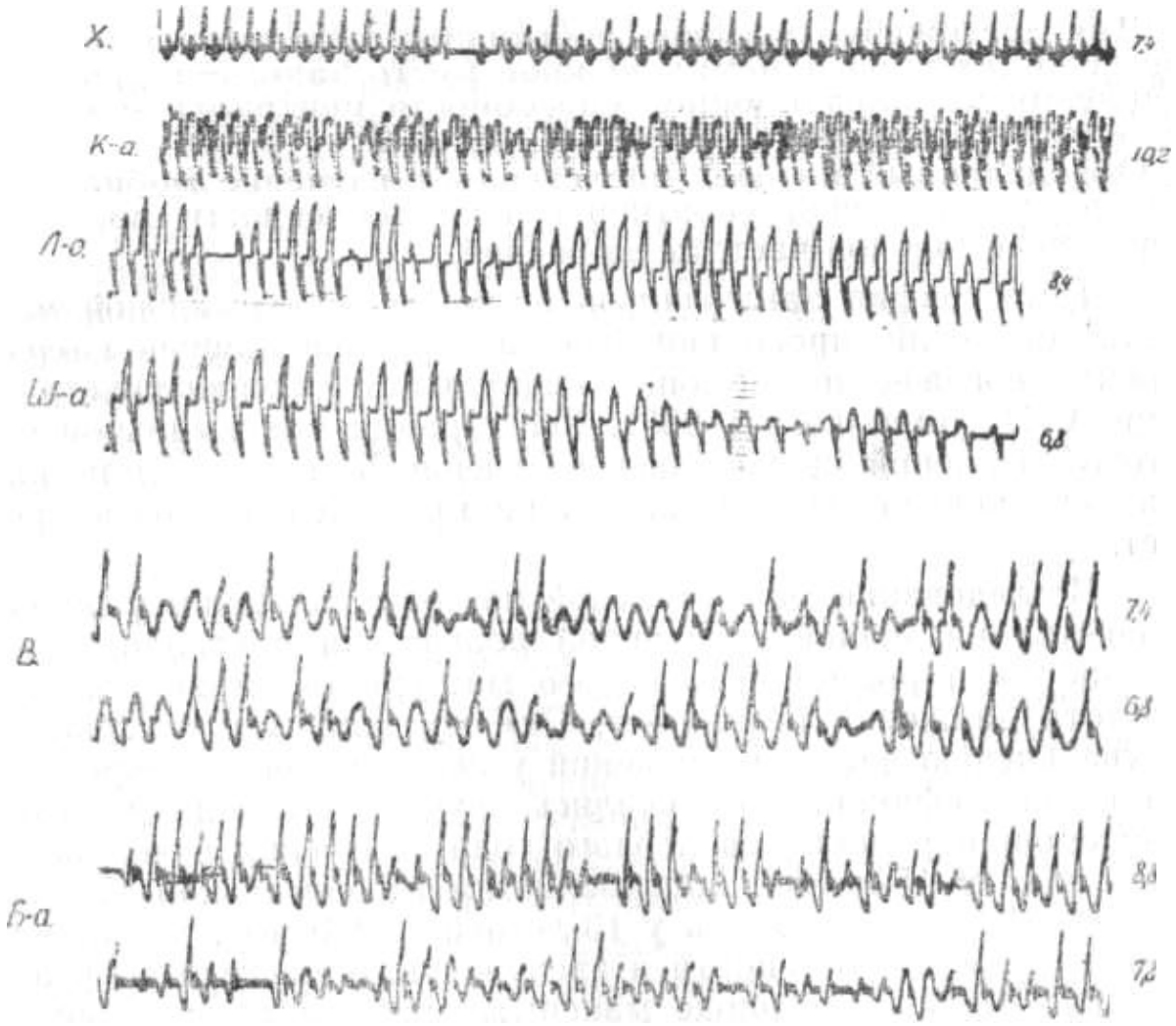


Рисунок 1 *– Электромеханограммы частоты движений мастеров спорта В. Б-а, К-а, Х., перворазрядницы Л-о, второразрядницы Ш-а, характеризующие нарушение ритма и прилагаемых усилий, а также постепенное снижение темпа движений при удлинении регистрации данного теста до 10 с (В., Б-а). Цифрами справа обозначена частота движений за 1 с*

В соревновательном периоде максимальная частота движений до тренировки несколько снизилась по отношению к данным подготовительного периода на 0,2 в с. После разминки отмечалось незначительное увеличение темпа движений по сравнению с исходными данными. В процессе основной части занятий после различных упражнений с мячом в большинстве случаев наблюдалось повышение максимальной частоты движений, особенно после выполнения нападающего удара. После окончания тренировки также отмечалось возрастание максимальной частоты движений до 7,4–8,8 в с и лишь у одной волейболистки частота движений снизилась на 0,6 в с.

Таким образом, в процессе основной части тренировочного занятия и после его окончания отмечалось улучшение мобилизационной настройки центральной нервной системы по данным максимальной частоты движений. Можно подчеркнуть, что у одного и того же игрока максимальная частота движений меняется в зависимости от периода спортивного совершенствования.

Если просмотреть динамику максимальной частоты движений на протяжении почти 3 лет (по средним показателям) у волейболисток высокой спортивной квалификации, то можно отметить сдвиги в регулирующей деятельности центральной нервной системы в различные моменты тренировочного цикла. Так, в соревновательном периоде (май) максимальная частота движений была 7,8 в с. В начале подготовительного периода (сентябрь) частота движений возросла до 8,0 в с. В соревновательном периоде следующего года (март) наблюдалось некоторое снижение максимальной частоты движений до 7,8 в с.

Через год, в начале соревновательного периода (май) обнаруживался прирост максимальной частоты движений до 8,0 в с, а к концу соревновательного периода отмечалось еще большее увеличение максимальной частоты движений. В этом, в определенной мере, проявляется адекватная переносимость тренировочной нагрузки соревновательного периода, что сказалось и на успешном выступлении команды на российских соревнованиях.

Изучение максимальной частоты движений у юных волейболисток показало, что до тренировки этот показатель был 7,2 в с. После разминки отмечалось незначительное понижение среднего показателя максимальной частоты движений до 7,15 в с. Однако к концу тренировки максимальная частота движений возрастала до 7,5 в с и была выше исходной величины. Аналогичная картина динамики максимальной частоты движений обнаруживалась и при повторных исследованиях, с той лишь разницей, что средние показатели максимальной частоты движений во всех случаях были выше первоначальных данных.

До тренировки максимальная частота движений была 7,42 в с. После разминки отмечалось снижение частоты движений до 7,37 в с, а после тренировки максимальная частота движений увеличивалась до 7,59 в с.

После разминки у юных волейболисток отмечалось снижение максимальной частоты движений, в то время как упражнения с мячом, двусторонняя игра способствовали повышению максимальной частоты движений. Такое проявление максимальной частоты движений у юных волейболисток так же, как и у высококвалифицированных спортсменок, подтверждает, что различные упражнения с мячом улучшают мобилизационную настройку центральной нервной системы и создают предпосылки для улучшения мобилизационной способности двигательного анализатора.

Максимальная частота движений весьма изменчива. По-видимому, и мобилизационные возможности центральной нервной системы могут меняться как в процессе тренировочного занятия, так и в различные периоды спортивного совершенствования. Выносливость нервных центров к работе в максимальном ритме также изменяется под влиянием тренировочных нагрузок и находится в определенной зависимости от состояния спортивной формы спортсмена.

Полученные данные максимальной частоты движений в покое у волейболисток высокой спортивной квалификации были обработаны статистически. В результате полученных данных нужно сказать, что у женщин – мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, занимающихся волейболом, средний показатель максимальной частоты движений равен 8,03 в с.

Данные динамики максимальной частоты движений, прослеживающиеся в условиях тренировочного процесса на протяжении почти трех лет, свидетельствуют об определенных адаптационных изменениях, происходящих в моторной сфере систематически занимающихся волейболом как видом спорта. Можно думать, что эти прогрессивные изменения в моторике волейболистов связаны с проявлением высших компенсаторных возможностей, регулирующих двигательную активность в условиях напряженной деятельности нервных центров, что нами неоднократно отмечалось и в других проведенных нами исследованиях. Также можно предположить, что при устранении обнаруженного нами явления диссоциации функциональных показателей возможности моторного совершенствования могли бы быть еще более высокими.

К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Жаброва Т.А., Жаброва О.В.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье поднята проблема спортивного питания. Показаны полярные мнения специалистов в этой области. В процессе обсуждения авторы пришли к выводу. Биологические добавки стали модными, но принимать их можно только под строгим контролем врача.

Ключевые слова: спорт, биологические добавки, здоровье, студенты.

PROBLEM OF SPORT MEALS IN SPORT AND FITNESS

Zhabrova T.A., Zhabrova O.V.
Rostov State Economical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article raised the issue of sports nutrition. Showing polar opinions of experts in this field. During the discussion, the authors concluded. Supplements have become fashionable, but take them only under strict medical supervision.

Keywords: sport, supplements, health, students

Сегодня одна из наиболее интересных тем обсуждения в спортивных залах является спортивное питание. Информации много, и она вся разная по объёму и содержанию. От грамотных, построенных на опыте мнений до откровен-

но невнятных лишённых логики публикаций. Из-за этого у людей сложилось двоякое мнение по этому поводу.

Спортивное питание – это пищевые концентраты и активные биологические добавки, специально созданные для людей, которые активно занимаются разными видами спорта для улучшения спортивных показателей, наращивание мышечной массы, повышения выносливости.

Появление спортивного питания и быстрый набор популярности обусловлено многими причинами. В основе всего заключается то, что с помощью обычных продуктов, нереально покрыть все затраты энергии за день у спортсменов. При здоровом питании появляется еще одна серьёзная проблема для спортсменов – организму не компенсируется необходимое количество витаминов. Из-за частых и интенсивных тренировок организму не хватает времени на ассимиляцию пищи и на полное наполнение организма полезными веществами.

Спортивные добавки имеют массу достоинств, одно из них – это четкая пищевая направленность, гомогенность, пищевая плотность, простота в приготовлении, возможность легко носить с собой, большой ассортимент вкусов делают спортивное питание не только полезным, но и вкусным.

Противники спортпита уверенны, что это продукт "химического" состава. Многие Российские ученые утверждают, что биологические добавки в спорте абсолютно не нужны. Во-первых, пропадает спортивный интерес, конкуренция, соперничество. Во-вторых, исчезает уважение со стороны общественности, ведь человек не показывает свои истинные способности и достижения. Ну, и в-третьих, это часто наносит вред здоровью, а всё-таки одна из главных задач спорта его укрепление [3].

Другое мнение высказывает американский ученый Джерри Брейнам. В своей статье в журнале «Ironman», он указывает на то, что спортивные добавки – это та же самая пища, которую мы употребляем каждый день, только из которой с помощью современных технологий, удалены все ненужные вещества и компоненты, искажающие структуру рациона, построенного на обычной пище. Например, из продуктов с высоким содержанием белка удаляют жиры и избыток углеводов; из продуктов с большим количеством углеводов удаляют избыточный жир и сводят к минимуму белки. Кроме того, наши знания в области биохимических процессов растут, происходящих в организме человека при физических нагрузках, обнаружены вещества, которые организм во время усердной работы расходует, и эти вещества, такие как аминокислоты, глютамин, креатин, карнитин и большое количество витаминов и минералов необходимо своевременно восполнять, чтобы гарантировать нормальную работу организма. Создание спортивных добавок на основе этих веществ органического сильно повлияло на установление рекордов во многих видах спорта, связанных с физическими напряжениями [1].

Так же все противники спортивного питания утверждают, что без спортивного питания или пищевых добавок можно легко обойтись, потребляя в своем рационе только свежие овощи и продукты с большим содержанием белка и углеводов. Правда это очень трудно осуществить, потому что надо сбалансировать свой рацион таким образом, чтобы в организм поступало достаточное ко-

личество полезных веществ для реализации определенных задач в бодибилдинге или фитнессе. Например, в таких ситуациях, когда надо нарастить «сухую» мышечную массу или сжечь подкожный жир с минимальными потерями мышечной массы и тогда, когда нужно откорректировать свой вес в таких видах спорта, где есть весовые категории, поскольку надо сохранить рабочую часть тела, чтобы при сбросе веса не ушла часть энергии и сил не обойтись без пищевых добавок [4].

Сегодня во всех видах спорта и в обычной жизни человека не обойтись без витаминно-минеральных комплексов, поскольку, по данным ВОЗ, дефицит витаминов и минералов в обычной пище составляет в среднем 40%, а из-за этого организм не может нормально функционировать даже в состоянии покоя, не говоря уже о физической активности и тренировках. Питание спортсменов составляет важнейшую часть тренировок. Для простых людей далеких от бодибилдинга и спорта суточной нормой белка считается 1гр на 1кг веса. Но также люди могут потреблять и больше белка, но при этом чувствовать себя хорошо. Все это из-за того, что норма потребления белка была рассчитана для человека с нормальным весом. Если вес уходит за рамки нормального, то потребность в белке существенно меняется. Например, если у человека сверх нормы 25 кг жира в теле, тогда можно сократить количество белка на 25 грамм от базового расчета и это только улучшит его самочувствие. У спортсменов телосложение в отличие от обычных людей не считается нормальным. Больше всего это относится к бодибилдерам [2].

На вопрос «Принимать или нет спортивное питание?» в настоящее время не существует определенного ответа. В данном вопросе в настоящее время существует масса нерешённых проблем.

С целью выявления отношения студентов нашего вуза к данной проблеме было проведено исследования в форме анкетирования. В опросе принимали участие 52 студента 3 курса Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 *– Отношение студентов РГЭУ (РИНХ) к спортивному питанию*

1. Как вы относитесь к спортивному питанию?	
Положительно	Отрицательно
75% (27)	25% (9)
2. Пробовали ли вы спортивное питание?	
Да	Нет
60% (22)	40%(14)
3. Что из спортивного питания предпочитаете?	
Протеин	Гейнер
40% (9)	15% (3)
Креатин	Аминокислоты
30% (7)	15% (3)

По результатам опроса было выявлено, что из 52 опрошенных студентов 75% положительно относятся к спортивному питанию. Следует заметить, что положительный взгляд на спортивное питание имеют не только те студенты,

которые регулярно принимают различные добавки, но и некоторые, которые никогда их не пробовали. Самой популярной добавкой оказался протеин 40%, на втором месте креатин 30% и по 15% было у гейнера и у аминокислот. Но выбор спортивного питания в ситуации с гейнером и с протеином неоднозначен. Ведь у этих двух добавок разные задачи. Гейнер дает огромный толчок к набору мышечной массы. Опрос был проведен в начале лета, а это значит, что большинство любителей спортивного зала акцентируют свои тренировки не на наборе массы, а на сжигание жира, а протеин в этот период времени необходим, потому что никто не хочет потерять значительную массу сухих мышц вместе жиром.

Подводя итог, важно отметить, что спортивное питание имеет четкие задачи. При наращивании мышечной массы, должно быть определенное количества белка, углеводов и некоторое количество жира. Для поддержки спортивной формы достаточно принимать добавки с высоким содержанием минеральных веществ, белка и витаминов. От спортивного питания не будет толку, если организм не будет получать нагрузок. Нельзя отказаться от обычной пищи в пользу пищевых добавок. Необходимо принимать спортивное питание по определенной программе и, не отклоняясь от нее и 3 месяца в году давать организму отдых от добавок.

Спортивное питание без исключения есть в рационах каждого профессионального спортсмена. Многие добавки разрешены Всемирным антидопинговым агентством. К спортивному питанию не стоит относиться категорично, но, как и к тренировкам, так и к питанию надо относиться с умом. Биологические добавки стали модными, но принимать их можно только под строгим контролем врача.

Библиографический список

1. Брейнам, Д. Спортивное питание / Брейнам Д. // Ironman. – 2012.
2. Вейдер, Д. Система строительства тела / Вейдер Д. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш, учеб, заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб, и доп. – М.: Издат. центр «Академия».
4. Остапенко, Л. Питание или тренинг / Остапенко Л. // Pro спорт. – 2015.

ПРОБЛЕМА НАРКОМАНИИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Жаброва Т.А.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье поднимается проблема наркомании в студенческой среде. Употребление наркотических веществ приводят к необратимым нарушени-

ям физического и психического здоровья. В сложившейся ситуации физическая культура и спорт выходят на передовой рубеж в профилактике наркомании.

Ключевые слова: здоровье, наркомания, физическая культура и спорт, студенческая молодежь.

DRUG PROBLEM AND PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF ITS PREVENTION

Zhabrova T.A.
Rostov State Economical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article raises the problem of drug abuse among students. Drug use leads to irreversible violations of physical and mental health. In this situation, physical culture and sport come to the fore in the prevention of drug addiction.

Keywords: Health, drugs, physical culture and sport, students.

В современной молодежной субкультуре стремительно формируется феномен «наркоманического сознания»: профессиональный и личный успех, душевное равновесие, секс, коммуникативное общение начинают отожествляться неотрывно от употребления наркотиков. На сегодняшний день проблема является достаточно изученной, и тем не менее об этом нельзя молчать, так как во многих странах наркомания признана национальным бедствием, и Россия не стала исключением.

В настоящее время нашей стране серьёзно угрожает эпидемия наркомании, за последние 10 лет количество наркоманов в России возросло примерно в 4 раза, и, по мнению специалистов, при сохраняющейся тенденции число наркоманов уже в следующем году может превысить уровень в 6 млн чел. [1]. Если принять во внимание тот факт, что объективно число наркоманов, по расчетам специалистов, в 10 раз превышает число зарегистрированных больных, то общее их количество в России составит около 30 млн чел. Специалисты отмечают следующее: увеличение числа женщин-наркоманов в 6,5 раз за последнее десятилетие; уменьшение возраста наркоманов до 13 лет; быстрый переход от «легких» наркотиков к «тяжелым»; быстрый переход от псевдо наркотиков собственно к наркотикам; наркотики становятся более доступными; появление новых и более сильных наркотических веществ.

Не стоит различать последствия разового приема наркотиков и последствия их регулярного употребления. Многие из принимающих наркотик в первый раз получают тяжелые отравления и гибнут. Антисанитария и несоблюдение основных правил гигиены приводят к быстрому распространению в среде наркоманов инфекционных заболеваний, самым страшным из которых является СПИД. Кроме того, в последние годы получили распространение инфекционный («шприцевой») гепатит и сифилис.

При длительном регулярном приеме наркотика происходит хроническая интоксикация организма. Злоупотребление каждым из видов наркотиков ведет к поражению различных органов и систем организма. Большинство наркотиков подавляют иммунную систему человека, видимо, поэтому причина широкого распространения СПИДа среди наркоманов именно в этом.

Как известно, представители наркобизнеса пользуются любыми средствами в целях формирования постоянной потребности в употреблении тех или иных видов наркотических средств. Спрос на наркотики формируется и поддерживается заинтересованными криминальными структурами при помощи распространения мифов среди подростков и молодежи о безвредности так называемых легких наркотиков. В целях формирования моды на поведение, связанное с потреблением наркотиков, эти мифы распространяются в среде бизнес-элиты и шоу-бизнеса. Наркотическое поведение кумиров во многом провоцирует первые пробы наркотиков среди подростков и молодежи [4].

Среди употребляющих наркотики, больше всего молодых людей в возрасте 14-24 лет. Это самая незащищенная от употребления наркотиков группа, в нее на основании психологических особенностей входят учащиеся старших классов, студенты и молодые люди, вернувшиеся после армии. Формирующаяся личность, которая только ищет свое место в этом мире, сталкивается с множеством проблем и разочарований, а наркотики становятся тем способом, который помогает освободиться от состояния эмоционального перенапряжения, физического неблагополучия, боли, разочарования, одиночества, тревоги, депрессии и других переживаний. Другая причина начала употребления наркотиков, банальное любопытство.

В сложившейся ситуации важно было выявить отношения студентов нашего университета к данной проблеме, что и стало предметом данного исследования. В исследовании, проводимом в Ростовском государственном экономическом университете (РИНХ) участвовали студенты двух различных факультетов: Компьютерных технологий и информационной безопасности (КТиИБ) и факультета Лингвистики и журналистики (ЛиЖ). Далее представлены результаты анкетирования группы студентов. Объем выборки составил 30 чел., возраст от 17 до 24 лет. Анкетирование было анонимным, результаты исследования показаны в таблице 1.

Исходя из результатов, можно заметить интересную закономерность, что среди студентов факультета с технико-математической направленностью (КТиИБ), доля пробовавших наркотики составляет 35%, что заметно ниже, чем у студентов-гуманитариев, будущих журналистов (ЛиЖ) 46%. Впервые попробовали наркотики большая часть респондентов из обеих групп в возрасте 14-17 лет. Причем основной из причин, почему они попробовали наркотики, студенты двух групп указывают на любопытство. На вопрос «Является ли физическая культура и спорт средством борьбы с наркоманией?» большинство испытуемых (52% студенты КТиИБ и 42% студенты ЛиЖ) ответили положительно.

Таблица 1 *– Сравнительный анализ опроса студентов двух разных факультетов РГЭУ (РИНХ)*

КТиИБ				**ЛиЖ**			
Пробовали ли Вы хотя бы раз наркотики?							
Да		Нет		Да		Нет	
35%		65%		35%		54%	
В каком возрасте Вы первый раз попробовали наркотики?							
После 21	18-21 лет	14-17 дет	10-13 лет	После 21	18-21 лет	14-17 лет	10-13 лет
7%	20%	57%	16%	14%	28%	50%	8%
По какой причине Вы пробовали наркотики?							
Расслабиться	Любопытство	Предложили		Расслабиться	Любопытство	Предложили	
42%	47%	11%		32%	56%	12%	
Является ли физическая культура и спорт средством борьбы с наркоманией?							
Да	Нет	Не знаю		Да	Нет	Не знаю	
52%	36%	12%		42%	40%	18%	

Среди респондентов обоих факультетов, кто принимал наркотики (таблица 2), 37% считают, что влияние их на организм вредно), очень вредно – всего 10%. Среди студентов, никогда не принимавших наркотические вещества, ответ вредно дали 40%, очень вредно – 42% испытуемых. Актуальность проблемы наркомании подтверждают большинство респондентов в обеих группах. Отношение к здоровому образу жизни является в большей степени положительным в обеих группах. В группе студентов, хотя бы раз пробовавших наркотики, оно составляет 51%, среди студентов, никогда не принимавших наркотики, – 74%.

Таблица 2 *– Опрос, проведенный среди студентов РГЭУ (РИНХ), никогда не принимавших и хотя бы раз пробовавших наркотики*

По Вашему мнению, как наркотики влияют на организм?							
Принимали				Не принимали			
Положительно	Не вредно	Вредно	Очень вредно	Положительно	Не вредно	Вредно	Очень вредно
18%	35%	37%	10%	2%	16%	40%	42%
Актуальна ли проблема наркомании?							
Принимали				Не принимали			
Да		Нет		Да		Нет	
55%		45%		82%		18%	
Ваше отношение к ЗОЖ							
Принимали				Не принимали			
Положительное	Нейтральное		Отрицательное	Положительное	Нейтральное		Отрицательное
51%	41%		8%	74%	24%		2%

В целом можно сделать вывод, что, несмотря на употребление наркотических веществ, у большинства студентов все-таки остается мнение, что проблема наркомании достаточно актуальна. Физическая культура и спорт являются одним из важных средств в борьбе с наркоманией. Здоровый образ жизни имеет своих поклонников в студенческой среде. Но есть еще множество нерешенных проблем, вызывающих опасение за будущее молодого поколения. Это говорит о том, что следует более серьезно подойти к вопросам профилактики наркомании в университете. Безусловно, проблема наркомании должна освещаться не только в вузе, главным образом эта проблема должна обговариваться в семье [2].

Главное в борьбе с наркоманией – это антинаркотическая пропаганда и профилактика. Мероприятия по организации досуга в рамках учебного заведения могут помочь в формировании у молодежи положительного отношения к здоровому образу жизни и негативного к наркотикам, что позволит снизить популярность употребления наркотических средств.

В сложившейся ситуации физическая культура и спорт выходят на передовой рубеж в борьбе с наркоманией. Под влиянием физических упражнений человек становиться активным не только в спорте, но и в других сферах деятельности. Он становиться волевым, общительным, легким на подъем, получает большое удовлетворение от общения с коллегами, становиться приятным для родных, окружающих его. Умеет правильно оценивать свои поступки, владеет собой в экстренных ситуациях, продумывает последствия своих поступков [3].

Таким образом, одно из важных мест в системе профилактики употребления наркотиков должны занять физическая культура и массовый спорт, которые как социально значимые виды деятельности отвечают запросам формирующейся личности и обеспечивают здоровое будущее нашей страны. Бесспорно, занятия физическими упражнениями не могут быть панацеей от всех бед и проблем, с которыми, в той или иной мере, сталкивается каждый человек, но они могут и должны стать средствами формирования психофизической устойчивости и самоконтроля, быть своеобразной защитой от приобщения к наркотикам и совершения противозаконных действий. Вовлечение молодых людей, особенно с неустойчивой психикой, в физкультурно-спортивную деятельность позволит в той или иной степени противостоять расширению числа антисоциальных явлений, вредных привычек, способствовать здоровому образу жизни, стать одной из альтернатив приему психоактивных веществ и склонности к правонарушениям.

Библиографический список

1. Белогуров, С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях / Белогуров С.Б. – 2-е изд., испр, и доп. – СПб.: Невский Диалект, 2000.

2. Бякова, К.О. Роль семьи в профилактике наркомании / Бякова К.О. // Молодежь против СПИДа и наркотиков: материалы XII межвузовской студ. науч.-практ. конференции / Перм. гос. мед. акад. им. акад. Е.А. Вагнера. – Пермь, 2010. – С. 13–14.

3. Жаброва, Т.А. Влияние физического воспитания на становление личности студента в экономическом вузе / Жаброва Т.А., Рудченко Н.П. // Материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конгресс-конференции «Инновационные преобразования в

сфере культуры физической, спорта и туризма». п. Новомихайловский. – Ростов н/Д, 2015. – С. 355–357.

4. Миронов, А.С. Антинаркотическая пропаганда: проблемы и пути решения / Миронов А.С. // Вестник Московского городского педагогического ун-та. Педагогика и психология. – 2010. – № 3 (13). – С. 73–78.

КОРРЕКЦИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Жаброва Т.А., Мануйленко Э.В.
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Бондин В.И.
Южный федеральный университет,
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В работе рассматриваются актуальные проблемы определения эффективных средств физического воспитания для коррекции соматического здоровья студенческой молодежи. Представлены наиболее эффективные средства аэробики в сочетании с силовым фитнес-тренингом на основе индивидуального подхода.

Ключевые слова: коррекция, здоровье, студенческая молодежь, фитнес-аэробика.

CORRECTION PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS BY MEANS OF AEROBIC FITNESS

Zhabrova T.A., Manuilenko E.V.
Rostov State University of Economics (RINH),
Bondin V.I.
Southern Federal University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The paper deals with actual problems of determining effective means of physical education for the correction of physical health of students. It provides the most effective means of aerobics combined with power fitness training based on individual approach.

Keywords: compensation, health, students, aerobic fitness.

В настоящее время, в связи с тенденцией снижения состояния здоровья, большой популярностью пользуются физкультурно-оздоровительные методики и, в частности, различные виды фитнеса [2, 3, 4, 6].

Изучение литературы и передового опыта работы свидетельствует о том, что практически тренерский состав не обнаруживает достаточного уровня знаний о особенностях женского организма. Тренировочные программы отлича-

ются от мужских, в основном, только величиной отягощений, а при дозировании основных компонентов физических нагрузок не учитываются индивидуальные энергетические возможности [1, 7].

Поэтому поиск и совершенствование индивидуального подхода при составлении программ фитнес-тренировок для улучшения соматического здоровья является актуальным.

Цель – коррекция соматического здоровья студенток средствами фитнес-аэробики.

Задачи:

- на основе изучения специальной литературы и передового опыта работы определить роль и значение фитнеса для оздоровления организма занимающихся;
- выявит мотивацию к занятиям фитнесом, уровень здоровья и функциональное состояние студенческой молодежи;
- разработать индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом типов телосложения;
- экспериментально выявить эффект влияния занятий фитнес-тренировок на улучшение функционального состояния организма и коррекцию фигуры.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в течение 2015–2016 гг. на базе Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В исследовании приняли участие студентки 19-20 лет в количестве 20 человек.

Занимающиеся были поделены на 6 групп на основании соответствующего типа телосложения (А-образное, Н-образное, I-образное, О-образное, Т-образное, Х-образное), определенного с помощью тестирования. Для группы каждого типа телосложения были разработаны индивидуальные тренировочные программы на основе кинезисэнергономического подхода [1], которые включали в себя аэробные и силовые упражнения.

Учитывая соматотип студенток, подбирались специальные физические упражнения фитнес-аэробики.

Так, например, для студенток О-образного типа телосложения, включались такие физические упражнения, как жим ногами, разгибание ног, сгибание ног стоя, отведение ноги назад, сведение ног в тренажере, тяга к низу поперечный жим сидя, подъем гантелей на бицепс сидя, жим к низу на блоке одной рукой, поднимание туловища на тренажере и подъем на носки сидя.

Примерная программа тренировок для лиц с низким УФС представлена в таблице 1.

При анализе полученных данных выявлено, что после проведенных занятий наблюдается общая тенденция как на уменьшение массы тела занимающихся, так и на уменьшение объемов талии и бедер, а также улучшение соматического здоровья.

На рисунке 1 показана динамика веса занимающихся в начале и в конце педагогического эксперимента по внедрению индивидуальных программ тренировок.

Таблица 1 *– Примерная программа тренировок для лиц с низким УФС*

1	Для мышц ног		Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями	3 мин
2	Для мышц спины	Комплекс «Здоровье»	Стоя спиной к стенке, руками держаться за рейку, прогибания	3 мин
		Упор	Опираясь ногами о тренажёр, наклоны назад и вперёд	
3	Для мышц живота	Комплекс «Здоровье»	Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, отведение их в стороны	3 мин
		Упор	Сидя на тренажёре, наклоны назад	
4	Для мышц рук	Эспандеры	Лёжа на спине, одна ручка эспандера в руках хватом сверху, другая под стопой. Сгибания и выпрямления рук в локтевых суставах	3 мин
		Гантели	Лёжа на спине, руки с гантелями в стороны. Сгибание рук в локтевых суставах	
5	Увеличение подвижности позвоночного столба	Диск «Здоровье»	Стоя на диске, руки в упоре о стул (стену, стенку комплекса «Здоровье», скручивающие движения туловища вправо и влево	3 мин
6	Для мышц ног	Велотренажёр	Имитация езды на велосипеде	25 мин
		Тредмилл	Ходьба	25 мин

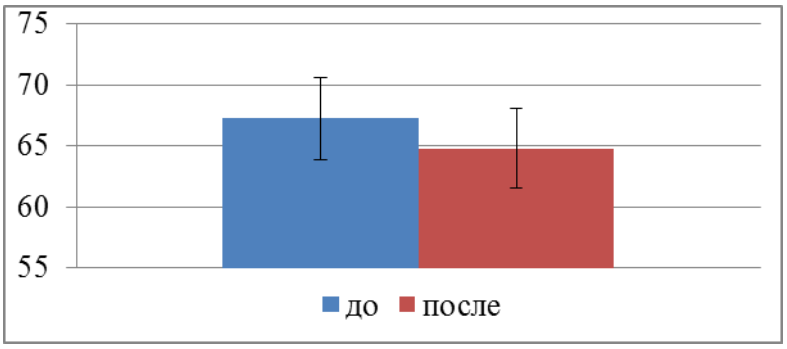


Рисунок 1 *– Показатели веса тела занимающихся в начале и в конце*

Одним из показателей эффективности применяемых программ явились результаты индекса Руфье, соответствующие уровню выше среднего (с 3,63±1,8 балла до 4,42±1,8 балла) (рис. 2).

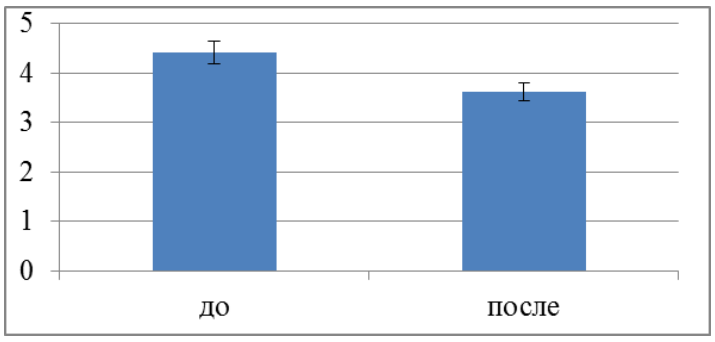


Рисунок 2 *– Показатели уровня здоровья студенток до начала занятий индивидуальными программами и после (индекс Руфье)*

По окончании проведения педагогического наблюдения показатели частоты сердечных сокращений в покое снизились с 64,3±5,8 до 55,9±5,4 уд/мин ($p<0,05$), соответственно (рис. 3).

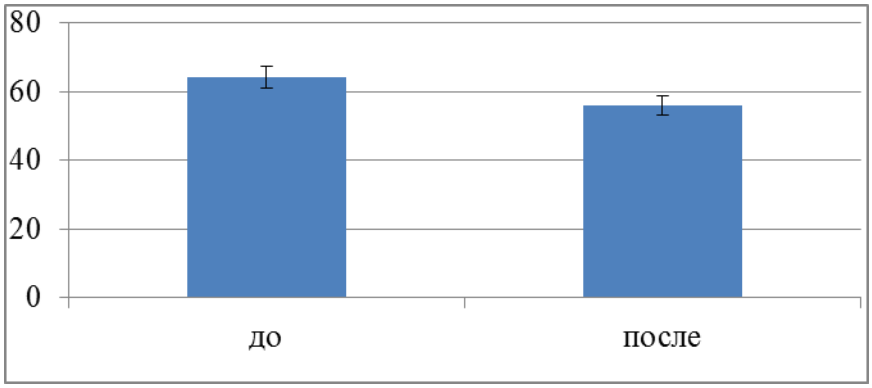


Рисунок 3 *– Показатели частоты сердечных сокращений в начале и в конце педагогического эксперимента*

Улучшилась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненной емкости легких с 42,3±3,6 до 47,4±4,6 мл/кг ($p<0,05$) (рис. 4).

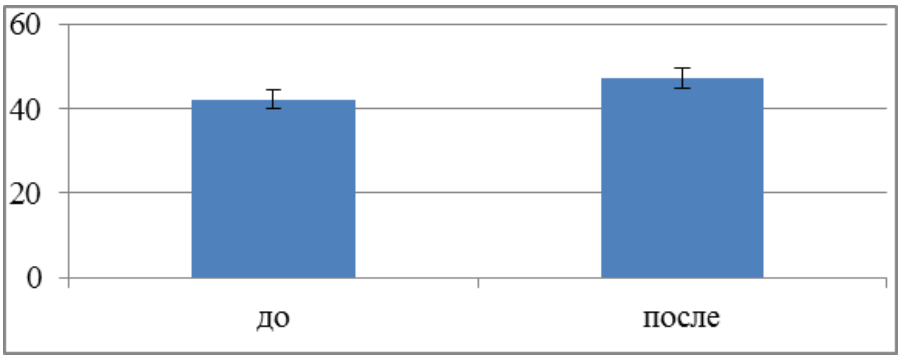


Рисунок 4 *– Показатели жизненной емкости легких у студенток в начале и в конце педагогического эксперимента*

Помимо физической нагрузки были даны рекомендации по коррекции режима питания [5] на основе энергозатрат при различных видах физических тренировок.

Выводы:

1. Анализ специальной литературы и передового опыта работы показали, что комплексное применение средств оздоровительной физической культуры на основе фитнес-аэробики является одним из перспективных направлений повышения уровня соматического здоровья студенческой молодежи.

2. Полученные результаты по выявлению мотивации к занятиям фитнесом свидетельствуют о следующих заключениях: желание к самореализации и быть в хорошей форме (51,6%); стремление к расширению круга общения и хорошо выглядеть (37,9%); интересно проводить свободное время (10,5%).

3. В результате проведенных исследований были разработаны индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом типов телосложения, включающие в себя аэробные и силовые упражнения.

4. Экспериментально выявлена положительная динамика влияния занятий фитнес-тренировок на улучшение функционального состояния организма и коррекцию фигуры, о чем свидетельствует снижение массы тела в начале эксперимента – 67,25±8,12 кг, в конце – 64,8±7,96 кг; ЧСС с 64,3±5,8 уд./мин до 55,9±5,4 уд./мин; ЖЕЛ с 42,3±3,6 до 47,4±4,6 мл/кг (при $p<0,05$); индекс Руфье с 3,63±1,8 до 4,42±1,8.

Библиографический список

1. Бондин, В.И. Оптимизация тренировочных нагрузок в спорте на основе кинезисэнергономического подхода / В.И. Бондин, Е.И. Почекаева, С.В. Усенко, Н.Г. Арапу // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: материалы третьей всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Изд-во Южного федерального университета, 2014. – С. 189–193.
2. Горбанева, Е.П. Качественные характеристики функциональной подготовленности, обусловливающие специальную физическую работоспособность спортсменок фитнес-аэробики различной квалификации / Е.П. Горбанева, М.В. Лагутина, А.Ю.З. Ступина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 1-1 (20). – С. 21–24.
3. Золотова, М.Ю. Принципы построения оздоровительных занятий по аэробике с женщинами репродуктивного возраста / Золотова М.Ю. // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат-лы XXV Юбилейной Международной научно-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2015. – С. 604–607.
4. Калашникова, Р.В. Здоровьесберегающая технология для подрастающего поколения, основанная на фитнес-методиках / Р.В. Калашникова, Р.С. Бекирова // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2012. – № 4 (10). – С. 79–84.
5. Лысенко, А.В. Фитотерапия десинхронозов и ее значение в профилактике преждевременного старения / А.В. Лысенко // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: материалы Всероссийской с международным участием научной конференции; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Изд-во Южного федерального университета, 2016. – С. 18–22.
6. Матявина, С.И. Степ-аэробика как фактор повышения работоспособности и координации у женщин / С.И. Матявина // Альманах молодой науки. – 2015. – № 3. – С. 9-11.
7. Пономарева, И.А. Безопасность жизнедеятельности как базовая дисциплина педагогического образования / И.А. Пономарева // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: материалы Всероссийской с международным участием научной конференции; Южный федеральный университет. – Ростов н/Д: Изд-во Южного федерального университета, 2016. – С. 22–26.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Жадько А.А., Харагезян М.В., Харагезян А.А.
МБУ ДО ДЮСШ № 10,
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены возможности поиска новых форм и путей совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Выполнение некоторых спортивных упражнений, особенно в соревновательной обстановке, сопровождается максимальной мобилизацией гипоксических возможностей организма спортсменов. В связи с этим, изучение влияния гипоксии на организм спортсменов является одной из актуальных задач спортивной подготовки.

Ключевые слова: интервальная гипоксическая тренировка, тренировочный процесс, общая и специальная выносливость.

INTERVAL HYPOXIC TRAINING AT CYCLIC SPORT

Haragesyan M.V., Zhadko A.A., Haragesyan A.A.
MBU DO DUSSH № 10,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The article describes search possibilities of new forms, methods and technologies of work with athletes of high qualification. Some sport activities, especially in a competitive environment, accompanied by maximum mobilization of hypoxic possibilities of athletes organism. That's why the study of the effect of hypoxia on the body of athletes is one of the actual tasks of sports training.

Keywords: interval hypoxic training, training process, general and special endurance.

В настоящее время одним из ведущих направлений развития теории и методики современного спорта является поиск путей совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации к крупнейшим международным соревнованиям. Особую актуальность приобретает поиск новых нетрадиционных средств и методов тренировки и их сочетаний с основными тренировочными средствами. Большую актуальность представляет изучение влияния гипоксии на организм спортсменов. Гипоксическая тренировка – это метод, основанный на стимулирующем и адаптирующем действии дыхания воздухом с уменьшенным содержанием кислорода. Все чаще представители циклических видов спорта уделяют пристальное внимание изучению последствий применения гипоксической тренировки.

Проведение международных соревнований в различных регионах мира требует от спортсменов быстрой адаптации к высоким соревновательным нагрузкам в условиях больших перепадов температуры, высокой влажности, влияния различных погодных факторов. Выполнение некоторых спортивных

упражнений, особенно в соревновательной обстановке, сопровождается максимальной мобилизацией гипоксических возможностей организма спортсменов. В связи с этим, изучение влияния гипоксии на организм спортсменов является одной из актуальных задач спортивной подготовки.

В рамках решения этой задачи нами было проведено исследование по выявлению эффективности воздействия на организм пловцов интервальной гипоксической тренировки, которая представляла собой включение в тренировочный процесс в недельном микроцикле, в течение 6 недель, одной интервальной гипоксической тренировки, состоящей из гипоксической экспозиции – 5 мин, пауза нормобарической респирации – 5 мин. Количество повторных экспозиций в одной серии 3-6. Количество серий в одном сеансе – 3-4. Пауза между сериями – 7-8 мин. Содержание кислорода во вдыхаемом воздухе – 13%.

В результате эксперимента было установлено положительное влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень специальной выносливости пловцов, что выразилось в улучшение косвенных показателей. У спортсменов после курса интервальной гипоксической тренировки меньше снижалось насыщение крови кислородом во время нагрузки, больше было напряжение кислорода в артериальной крови после нагрузки, снизилась частота пульса в покое и при работе, на предельной нагрузке повысилось систолическое и пульсовое давление. Возросло также максимальное потребление кислорода и мощность на предельной нагрузке, повысился порог анаэробного обмена.

Проведенная спортсменами пловцами гипоксическая тренировка на фоне планового тренировочного процесса повысила их общую и специальную работоспособность. Следует отметить, что интервальная гипоксическая тренировка не нарушает процесс спортивной тренировки, так как проводится в покое, в свободные от спортивной тренировки часы. Адаптация организма к гипоксии повышает его аэробные и анаэробные возможности, общую и специальную выносливость. Интервальная гипоксическая тренировка – дополнительный метод тренировки, не требует много времени, он доступен и прост.

Сеансы интервальной гипоксической тренировки на фоне планового тренировочного процесса проходили члены сборной команды России по плаванию на открытой воде. До и после курса интервальной гипоксической тренировки проводилось тестирование на велоэргометре и гипоксический тест. Для проведения интервальной гипоксической тренировки использовали гипоксикатор фирмы «Hypoxia Medical Ltd».

Вывод: включение интервальной гипоксической тренировки в спортивную тренировку на общеподготовительном этапе привело к повышению общей и специальной работоспособности и анаэробных возможностей организма спортсменов.

Библиографический список

1. Нудельман, Л.М. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте / Нудельман Л.М. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3.

2. Ходарев, С.В. Интервальная гипоксическая тренировка в сочетании с триовитом и L-карнитином у юных спортсменов / Ходарев С.В., Тертышная Е.С., Поляков С.Д. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 8.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Зайцева В.Ф.
Калининградский государственный технический университет,
г. Калининград, Россия

Аннотация. В ходе реализации программы оздоровительной ходьбы со студентами специальной медицинской группы были получены развивающий, оздоровительный и психологический эффекты.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, оздоровительная ходьба.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF APPLICATION OF FITNESS WALK ON EDUCATIONAL CLASSES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Zaytseva V.F.
Kaliningrad State Technical University,
Kaliningrad, Russia

Annotation. In the course of implementing the program recreational walk with students of special medical group were obtained to develop, health and psychological effects.

Keywords: students of special medical groups, improving walking.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта идет интенсивный процесс создания новых форм оздоровления, связанный с двигательной активностью человека. Предлагаются всевозможные виды гимнастики (например, аэробная гимнастика, стретчинг, каланетик, пилатес, атлетическая гимнастика и т.п.), фитнес-программы с использованием различных приспособлений и тренажеров, спортивные игры. Появляются новые виды спорта, всевозможные многоборья (например, кросс-фит). Продвижение этих видов спорта базируется, прежде всего, на пропаганде здорового образа жизни и возможном быстром оздоровительном эффекте. Безусловно, такие виды двигательной активности являются полезными и необходимыми для людей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Применение их в группах с лицами имеющими заболеваниями требует соответствующих медицинских исследований и рекомендаций. В настоящее время большую популярность для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приобретают циклические виды двигательной активности: бег, плавание, велосипед, лыжи, ходьба.

Содержание занятий физической культурой в вузе со студентами различных медицинских групп постоянно обновляется в соответствии с трендами в сфере оздоровительных услуг. Появляются публикации, касающиеся применения на занятиях нетрадиционных видов спорта, йоги, восточных единоборств. Вместе с тем рекомендации по содержанию учебных занятий со студентами специальной медицинской группы достаточно консервативны, что является одной из причин нежелания студентов посещать такие занятия. Поэтому поиск нового содержания учебных занятий в специальной медицинской группе является актуальным.

Многочисленными исследованиями показано, что число студентов относимых медиками к специальной медицинской группе варьирует в пределах 12-25%. Существует несколько подходов к определению содержания занятий со студентами, отнесенными к этой группе. Первый подход – занятия в группах студентов объединенных единым диагнозом. Второй подход – занятия в группах студентов, объединенных по группам заболеваний (например, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушениями кардио-респираторной системы и т.п.). Третий подход – занятия со студентами со всеми диагнозами на основе принципа «От общих эффектов к частным». Анализ кадровых и материально-технических возможностей большинства кафедр страны показывает, что на современном этапе наиболее рациональным является третий подход. Для поиска оптимальных средств обеспечивающих оздоровительный эффект для студентов специальной медицинской группы мы обратились к технологиям оздоровительной ходьбы.

Ходьба не имеет противопоказаний, она может быть средством для восстановления былой стройности или применяться как терапия после перенесенных болезней, также ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы, предотвращению разных болячек и возможности сохранить активность на долгие годы. Физиологическая характеристика различных видов ходьбы приведена в табл. 1.

Различают также и типы ходьбы:

1. Ходьба прогулочным шагом. Ее скорость составляет менее километра за 30 минут.

2. Ходьба в среднем темпе: километр за 10–12 минут.

3. Скандинавская ходьба.

4. Энергетическая ходьба.

5. Спортивная ходьба: километр за 6–8 минут или 130–140 шагов в минуту.

Оздоровительная ходьба в зависимости от состояния здоровья занимающегося может быть отнесена к первым четырем типам. Оптимальная нагрузка – десять тысяч шагов в сутки. Режим ходьбы связан со многими функциями человека. С ритмом связаны периоды сокращения сердца, частоты дыхания, биотоков мозга, сокращения мышц. Ритмическая ходьба способствует снятию нервного напряжения, оптимальному восприятию и запоминанию информации.

Существуют следующие характеристики ходьбы при длине шага – 70-80 см:
- медленная – 70-90 шагов в минуту (скорость 3-4 км/ч);
- средняя – 90-120 шагов в минуту (скорость 4-5 км/ч);
- быстрая – 120-140 шагов в минуту (скорость 5-6 км/ч);
- очень быстрая – свыше 140 шагов в минуту (свыше 6,5 км/ч).

Таблица 1 *– Основные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем и энергозатраты при ходьбе с различной скоростью (Ухов В.В. Ходить надо умеючи. – Л.: Лениздат,1985.– С. 24)*

Вариант ходьбы	ЧСС (уд/мин)	ЧД (кол. циклов в мин)	МОД (л)	МОП O_2 (л)	Энерготраты (ккал/мин)
Относительный покой	60-70	14-16	4-8	0,25-0,30	1,25-1,5
Медленная (2-3 км)	85-90	20-22	12-15	0,50-0,70	1,51-3,5
Ускоренная (4-5 км)	100-120	25-28	20-30	1,0-1,5	5,0-7,5
Быстрая (6-8 км)	130-140	34-40	30-40	1,8-2,0	9,0-10,0
Спортивная (13-14 км)	170-190	50-60	70-80	3,5-4,5	17,0-22,0

Обозначения: ЧСС – частота сердечных сокращений, ЧД – частота дыхания, МОД – минутный объем дыхания, МОП O_2 – минутный объем потребления кислорода.

Считается, что ходьба будет иметь оздоровительные свойства только в том случае, если правильно подобрать нагрузку. Оптимальная нагрузка для каждого человека индивидуальна, но в среднем она составляет 7-8 километров в день.

Дозирование физической нагрузки на занятиях имеет особое значение, так как от нее во многом зависит оздоровительное действие физических упражнений. Большая нагрузка может вызвать ухудшение состояния, а недостаточная нагрузка не даст необходимого эффекта.

Существуют два основных принципа дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности возмещения до оптимального уровня недостающих энерготрат, второй — на учете максимальных возможностей занимающихся.

Второй принцип дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке, основанный на учете функциональных возможностей индивида, более физиологичен и является преимущественным. Существует несколько способов дозирования нагрузки по мощности, основанных на этом принципе. Дозирование осуществляется по мощности (интенсивности), объему, кратности (продолжительности интервалов отдыха между занятиями), характеру отдыха (активный, пассивный), координационной сложности упражнений.

Дозирование мощности по ЧСС является наиболее приемлемым в оздоровительной ходьбе и основано на существующей линейной зависимости между

мощностью нагрузки и сдвигами, возникающими в организме под ее влиянием. При этом могут учитываться как абсолютные показатели прироста пульса под влиянием нагрузки, так и относительные значения этого параметра по отношению к исходному или максимально достигнутому уровню.

Очень важно во время выполнения упражнений следить за ЧСС для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов, к которым следует отнести занимающихся в специальной медицинской группе не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния ССС максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС.

В течение одного года проводился педагогический эксперимент со студентами факультета биоресурсов и природопользования, отнесенных к специальной медицинской группе. Все студенты имели разные диагнозы и низкий уровень функциональной подготовленности, которая определялась по времени непрерывной ходьбы в оптимальном темпе. Практически все студенты, независимо от пола, не могли преодолеть дистанцию в два километра без пауз отдыха.

Программа занятий с применением оздоровительной ходьбы реализовывалась двумя блоками в четыре этапа:

1-й этап – сентябрь – октябрь – переменная ходьба в режимах средней и медленной ходьбы (300 метров – средний темп, 100 метров – медленный) с паузами отдыха 2-3 минуты. Объем выполненной работы составлял 2000-2500 метров.

2-й этап – ноябрь – декабрь – переменная ходьба в режимах быстрой и медленной ходьбы (300 метров – быстрый темп, 100 метров – медленный) с паузами отдыха 1-2 минуты. Объем выполненной работы составлял 3000-3500 метров.

3-й этап – февраль – март – непрерывная ходьба 30-50 минут.

4-й этап – апрель – май – непрерывная ходьба 60 минут. Объем выполняемой работы составлял около 4000 км.

На всех этапах в основную часть занятия включались упражнения на гибкость и степ-шаги на ступеньку высотой 15 см. На последнем этапе в программу занятия включена дыхательная гимнастика Стрельниковой.

В ходе реализации программы оздоровительной ходьбы со студентами специальной медицинской группы были получены следующие эффекты:

- развивающий эффект – все студенты смогли непрерывно в среднем или быстром темпе преодолеть дистанцию пять километров;

- оздоровительный эффект – во время эпидемии гриппа ни один студент из группы не заболел;

- психологический эффект – показатели самочувствия, активности, настроения (анкета САН) значительно улучшились.

Таким образом, предложенная технология занятий в специальной медицинской группе на основе оздоровительной ходьбы может быть рекомендована к внедрению в учебный процесс.

ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ ЛОКОМОТОРНОЙ НАГРУЗКЕ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ[2]

Капилевич Л.В.[1,2], Давлетьярова К.В.[1], Коршунов С.Д.[1]
1 – Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия
2 – Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. Было показано, что для детей с ОВЗ характерно снижение вегетативного обеспечения дистальных отделов конечностей, тогда как в проксимальных отделах сохраняется определенный функциональный резерв. Это позволяет рекомендовать при формировании адаптивных стереотипов локомоций преимущественно нагружать мышцы бедер и разгружать мышцы голеней.

Ключевые слова: двигательные расстройства, реография, ходьба, физическая адаптация, дети с ограниченными возможностями здоровья.

HEMODYNAMIC LOWER EXTREMITIES WITH LOCOMOTOR LOAD AS A BASIS FOR PHYSICAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH SPECIAL HEALTH OPPORTUNITIES TO CONDITIONS OF STUDY AT UNIVERSITY

Kapilevich L.V.[1,2], Davletyarova K.V.[1], Korshunov S.D.[1]
1 – National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia
2 – National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

Annotation. It has been shown that children with children with special needs characterized by reduced vegetative support distal extremities, while certain functional reserve is maintained in the proximal parts. This allows us to recommend the formation of adaptive locomotion stereotypes mostly load the muscles of the thighs and lower legs muscles to unload.

Keywords: movement disorders, rheography, walking, physical adaptation, children with special needs.

В настоящее время социальной и трудовой адаптации людей с ограниченными возможностями уделяется большое внимание. Возможности получе-

[2] Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 16-18-00016).

ния высшего или среднего профессионального образования имеют важное значение в данной проблеме. Тем не менее люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) сталкиваются с проблемой поступления в высшие учебные заведения. В школе такие дети, в основном, обучаются индивидуально в домашних условиях, однако для получения высшего и средне-специального образования необходимо очное обучение. В итоге дети с ОВЗ сталкиваются с проблемами, которые имеют три аспекта: – медицинский (необходимость физической реабилитации и формирование навыков обучения в группе), психологический (возможность преодоления психологических барьеров вхождения в коллектив) и социальный (восприятие коллективом людей с ограниченными возможностями). Для решения названной проблемы необходимо работать над всеми тремя ее аспектами одновременно.

Вегетативное обеспечение, осуществляемое системой кровообращения, является важным компонентом физиологической регуляции локомоций [1, 5]. Результат двигательных актов определяется эффективностью доставки к мышцам кислорода в необходимом количестве и удаления продуктов жизнедеятельности [3, 7]. Адаптация к различным условиям, в том числе и к условиям двигательных расстройств при заболеваниях опорно-двигательного аппарата зависит от перестройки системы вегетативного обеспечения. В связи с тем, что такая перестройка процессов происходит нелинейно, на разных ее этапах могут вовлекаться различные механизмы [2]. Изучение функциональных резервов регионарного кровотока нижних конечностей необходимо для формирования навыков локомоций у детей с ОВЗ [4, 6].

В связи с этим, целью работы являлось исследование зависимости параметров гемодинамики нижних конечностей от мышечной работы у детей с ОВЗ.

Методика и организация исследования. Состояние параметров гемодинамики нижних конечностей у детей с ОВЗ было исследовано на примере детского церебрального паралича (ДЦП).

В исследовании принимали участие 90 детей в возрасте от 8 до 12 лет, в том числе 54 мальчика и 36 девочек. Основную группу (ОГ) составили 60 детей (36 мальчиков и 24 девочки) с особыми возможностями здоровья (ОВЗ). Контрольную группу (КГ) составили 30 детей (18 мальчиков и 12 девочек) без особых возможностей здоровья. Исследование выполнялось на базе ОГКУ «Реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» (ЗАТО г. Северск).

Для оценки гемодинамических изменений нижних конечностей использовался реографический комплекс «РеоСпектр-2» ООО «Нейрософт», при этом проводили оценку реографического индекса (РИ), индекса медленного (Vср) кровенаполнения, индекса быстрого (Vмакс) кровенаполнения, амплитудно-частотного показателя (АЧП), диастолического индекса (ДИА), дикротического индекса (ДИК), показателя венозного оттока (ПВО). Исследования проводились до и после ходьбы в течение 10 минут на электрической беговой дорожке (скорость 1 км/ч).

Результаты исследования и их обсуждение. Пульсовое кровенаполнение в группе детей с ОВЗ было умеренно снижено в правом бедре и повышено в левом бедре в 3 раза. После ходьбы пульсовое кровенаполнение в ОГ умеренно возрастало в бедре обеих ног. В КГ после выполнения физической нагрузки увеличилось кровенаполнение в обеих голенях, тогда как в ОГ данный показатель снижался. Таким образом, у детей с ОВЗ при физической нагрузке происходило усиление пульсового кровенаполнения, в основном, в области бедер, тогда как у здоровых детей – в области голеней. В покое у детей с ОВЗ величина АЧП слева в 2 раза больше контрольных показателей, тогда как справа – меньше контроля в 1,5 раза. После ходьбы в ОГ наблюдался прирост АЧП в бедрах и голенях, тогда как в КГ величина АЧП в голенях снижалась. Скорость кровотока по артериям крупного калибра в покое у детей с ОВЗ в левом бедре была выше в 2 раза, а справа снижена в 1,5 раза в сравнении с КГ. После локомоторной нагрузки возрастала скорость кровотока в бедрах в обеих группах (особенно справа), при этом в голенях увеличение регистрировалось только в КГ. Скорость кровотока по артериям среднего и малого калибра в покое у детей с ОВЗ в левом бедре повышена в 3 раза, справа снижена в 1,5 раза в сравнении с КГ. После нагрузки скорость в голени у детей КГ незначительно возросла, тогда как в ОГ прирост был выраженным. Периферическое сосудистое сопротивление (оценивалось по ДИК) в покое в группе детей с ОВЗ в голени слева и справа повышено, а в левом и правом бедре умеренно снижено относительно КГ. После физической нагрузки у детей без ОВЗ величина ДИК была снижена во всех отделах, тогда как в группе с ОВЗ отмечалось возрастание данного показателя в правой голени. Диастолический индекс и показатель венозного оттока, характеризующие состояние венозного отдела, значительно снижены у детей с ОВЗ. После локомоторной нагрузки показатели в обеих группах увеличиваются в области бедер, при этом в группе с ОВЗ величина венозного оттока остается достоверно выше. Затруднение венозного оттока регистрируется после нагрузки в обеих группах в области голеней.

Были выявлены расстройства гемодинамики у детей с ОВЗ, по всей вероятности, связанные со снижением уровня двигательной активности (гипокинезии). При это уменьшается потребность организма в кислороде и в выведении продуктов обмена, что приводит к снижению нагрузки на систему кровообращения. Характерны снижение скорости кровотока, уменьшение объема циркулирующей крови и перераспределение крови в пользу верхней половины тела. Также, нарушается капиллярный кровоток, изменяются стенки мелких сосудов. Развивается астенические состояния, вегето-сосудистые нарушения.

Полученные результаты свидетельствуют, что у детей с ОВЗ наблюдается дисфункция в нижних конечностях периферического отдела системы кровообращения. Усиление пульсового кровенаполнения и объемного кровотока и их асимметрией в сочетании со снижением венозного оттока происходит в состоянии покоя на уровне бедер. После физической нагрузки у детей с ОВЗ усиление пульсового кровенаполнения, объемного кровотока и скорости кровотока наблюдается преимущественно в области бедер, тогда как у здоровых детей –

в области голеней. У детей с ОВЗ выражено затруднение венозного оттока на фоне локомоций.

Таким образом, для детей с ОВЗ характерно снижение вегетативного обеспечения дистальных отделов конечностей, тогда как в проксимальных отделах сохраняется определенный функциональный резерв. Это позволяет рекомендовать при формировании адаптивных стереотипов локомоций преимущественно нагружать мышцы бедер и разгружать мышцы голеней.

Библиографический список

1. Баланев, Д.Ю. Перспективы применения методов мониторинга двигательной активности человека в спорте / Д.Ю. Баланев, Л.В. Капилевич, В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 1. – С. 58–60.

2. Биомеханические характеристики ходьбы у больных с детским церебральным параличом / К.В. Давлетьярова и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 7. – С. 26–28.

3. Возрастные, гендерные и индивидуально, типологические особенности реагирования на острое гипоксическое воздействие / С.Г. Кривощеков и др. // Физиология человека. – 2014. – Т. 40. – № 6. – С. 35–45.

4. Осокин, В.В. Эволюция представлений о детском церебральном параличе / В.В. Осокин // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2014. – № 9.

5. Потовская, Е.С. Воспитание силовых способностей и выносливости у студенток / Е.С. Потовская, В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 4. – С. 20–23.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Колесник В.И.
МБУ ДО г. Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»,
Замятин О.В.
МБУ ДО г. Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 8»,
Кудинова Е.А.
МБОУ г. Ростова-на-Дону «Лицей № 13»,
Черкасова В.В.
МБОУ г. Ростова-на-Дону «Школа № 91»
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Программа предназначена для организации обучения физической культуре обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов, 10-11 классов и представляет собой инновационный современный взгляд на развитие физкультурно-спортивного образования обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивное физическое воспитание.

ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING IN SYSTEM OF WORK OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Kolesnik V.I.
Rostov-on-Don «Center children's and youthful tourism and excursions (juvenile tourists)»,
Zamyatin O.V.
Rostov-on-Don «Children's and youth sports school № 8»,
Kudinova E.A.
Rostov-on-Don «Lyceum № 13»,
Cherkasova V.V.
Rostov-on-Don «School № 91»
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The program is intended for the organization of training in physical culture of the trained 1-4 classes, 5-9 classes, 10-11 classes and represents an innovative modern view on development of sports formation of trained.

Keywords: physical culture, adaptive physical training

Физическая культура в образовательных учреждениях как образовательная дисциплина, как учебная дисциплина, важнейший базовый компонент гуманитарного образования, гармонического развития личности обучающегося и направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Представляемая рабочая программа разработана в соответствии с федеральными государственными стандартами общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г., № 373, от 17 декабря 2010 г., № 1897 и от 17 мая 2012 г., № 413 (далее – ФГОС) предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»).

Согласно статье 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, установление их форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относится к компетенции образовательной организации и осуществляется в соответствии с её уставом и другими локальными нормативными актами.

Представленная программа была разработана авторским коллективом работников образования города Ростова-на-Дону.

Прошла апробацию в течение пяти лет в общеобразовательных учреждениях г. Ростова-на-Дону. Оформлена по единому требованию к образовательным программам общего, среднего и начального образования, представляет собой инновационный современный взгляд на развитие физкультурно-спортивного образования обучающихся. Содержание данной программы соответствует поставленным целям и задачам. Все указанные задачи конкретизируются в структурных разделах программы. Программа имеет четкую структуру, что представляет удобство в использовании и включает в себя:

- пояснительную записку;
- сетку часов;
- общую характеристику курса;
- ценностные ориентиры;
- результаты освоения курса;
- содержание учебного предмета;
- методику оценки;
- контрольно-измерительные материалы;
- домашние задания;
- учебно-методическое и материально- техническое обеспечение;
- инструкции по технике безопасности.

Принцип изложения материала обусловлен практической направленностью, объединив в себе все вышеуказанные параметры.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют различные упражнения – тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед, стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Существуют множество тестов для определения координации, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей.

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов.

Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.

6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на уроке физической культуры.

7. Осуществлять проверку физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития учащихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Для определения уровня физической подготовленности школьников обычно используются следующие тесты: на быстроту – бег на 30, 60, 100 м с низкого старта, на скоростно-силовую подготовленность – прыжки в длину с места, на ловкость – челночный бег 3 х 10 м, на силу – сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки), на гибкость – наклон вперед, из положения сидя на полу, наклон стоя со скамейки.

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причем учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативов требований, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Критерием характеристики уровня физической подготовленности «выше среднего» будет выполнение учащимися основных нормативов требований и (с учетом индивидуального физического развития) выполнение нормативов в соответствующих физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности **среднего уровня** – выполнение учащимися только основных нормативов требований и частичное (до ½) выполнение нормативов в физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности **ниже среднего** – выполнение учащимися только основных нормативов требований.

Библиографический список

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.

2. Колесник, В.И. Сборник упражнений для тестирования / В.И. Колесник, О.В. Замятин. – Ростов н/Д, 2013.

3. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» / Министерство образования и науки в РФ (08 декабря 2015 г. № 08-1447).

СОСТОЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ

Корженевский А.Н., Колокатова Л.Ф.,
Воробъев А.А., Гершун Г.С.
Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет),
г. Москва, Россия

Аннотация. Современное молодое поколение, в том числе студенты вузов, уделяют незначительное время занятиям физической культурой и спортом. Это отражается на их здоровье и, в первую очередь, ухудшает деятельность сердечно – сосудистой системы. В результате гиподинамии физическая работоспособность студентов существенно снижается. При этом состояние ЦНС в целом остается адекватным, что может благоприятно отражаться на умственной работоспособности.

Ключевые слова: физическая работоспособность, координационные способности, вестибулярный анализатор, аэробные возможности, центральная нервная система, сердечно – сосудистая система.

THE STATE OF FUNCTIONAL SYSTEMS OF AN ORGANISM OF STUDENTS 18-20 YEARS OLD

Korzhenevsky A.N., Kolokolova L.F.,
Vorobyov A.A., Gerson G.S.
Moscow state University of technologies and management named after K. G. Razumovskiy (First Cossack University),
Moscow, Russia

Annotation. Today's younger generation, including university students, pay little time in physical training and sports. This affects their health and, above all impairs the activity of the cardiovascular system. As a result of inactivity physical performance of students is significantly reduced. Wherein the central nervoussystem as a whole remains adequate, this could favorably impact on the intellectual working capacity.

Keywords: physical performance, coordination abilities, vestibular analyzer, aerobic capacity, central nervous system, cardiovascular system-sosudistaya

Не вызывает сомнений, что от состояния функциональных систем организма зависит здоровье человека, способность к эффективной трудовой деятельности, адекватные реакции при различных стрессовых ситуациях (физические нагрузки, условия боевых действий, гипоксия в горной местности и т. п.). Существуют нормативные показатели, характеризующие состояние функциональных систем организма, как в покое, так и при выполнении физических нагрузок [3, 5].

На наш взгляд, для объективной оценки функциональной подготовленности студентов необходимо использовать комплексную диагностику, позволяющую с системных позиций [1] определить уровень функциональной подготовленности студентов [3, 4, 5]. Вместе с тем работ, связанных с оценкой функциональных возможностей организма студентов на основе комплексного тестирования работоспособности, в литературных источниках нами не обнаружено.

Целью исследования было определение функциональных возможностей организма и «слабых звеньев» подготовленности студентов 18-20 лет.

Нормативные показатели

В норме ЧСС в покое – 60-80 уд./мин. Оценка в пробе Руфье: менее 0,1-5 баллов – «отлично», 5-10 баллов – «хорошо», 10-15 баллов – «удовлетворительно», 15-20 баллов – «плохо». Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) – в норме более 40 с. ЖЕЛ для юношей в норме 3,5 – 4,0 л, для девушек-2,0 – 3,5 л [3]. Ошибка в тесте для определения дифференциации больших мышечных усилий – 5 кг. Ошибка в тесте для определения дифференциации малых мышечных усилий – 150–200 г. В норме ошибка в тесте по определению ориентации тела в пространстве – 0-10 градусов. Оценка статокинетической устойчивости после десятикратного вращения на подвижной платформе производится по качественным критериям устойчивости вертикальной позы. «Отлично» – высокая устойчивость позы, «неудовлетворительно» – студент теряет равновесие и падает с платформы; незначительные колебания тела испытуемого после проведения пробы – «хорошо», значительные – «удовлетворительно» [3]. Скорость простой двигательной реакции в норме – 220-260 млС, сложной – 340-360 млС [5].

Результаты исследования

Оценка физической работоспособности в тесте PWC170 [2] приведена ниже в таблице 1.

Таблица 1 *– Оценка уровня физической работоспособности*

Показатели	низкая	Ниже средней	средняя	Выше средней	высокая
Мужчины					
кГм/мин/кг	15,9	16-17,9	18-21,9	22-23,9	24,0 и выше
Женщины					
кГм/мин/кг	10,7	10,8-12,9	13,0-17,7	17,8-19,9	20,0

Данные обследования сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем студентов нашего вуза 1-3-х курсов обучения (18-20 лет) представлены в таблицах 2, 3.

Таблица 2 *– Показатели состояния кардиореспираторной системы студентов (M ± n)*

Показатели	ЧСЧСС, уд/мин.	PWPWC, 170 кГм/кг	Проба Руфье, баллы,	Проба Генчи, с,	ЖЕЛ, мл
Студентки, n=25	86±1,95	15,2±2,2	14,014,0±1,7	45,545,5±1,2	3403400±120
Студенты, n=25	84,1±1,4	15,4±1,9	14,914,9±1,45	53,553,5±1,1	3903900±105

Для решения поставленной задачи данные студентов и студенток сопоставлялись с общепринятыми нормативными показателями функциональной подготовленности. Из таблицы 2 следует, что у студентов показатели ЧСС в покое превышают норму (тахикардия). Работоспособность миокарда студентов обоего пола при выполнении кратковременной физической нагрузки (проба Руфье) оценивается в основном как «удовлетворительно» или «плохо». Уровень физической работоспособности (PWC_{170}) у юношей и девушек не отличается. У студенток работоспособность оценивается как «средняя», у юношей – как «низкая». В то же время резервные возможности дыхательной системы (ЖЕЛ), анаэробный потенциал (гипоксическая проба Генчи) у студентов и студенток находятся на достаточно высоком уровне и соответствуют уровню нормативных показателей.

Таблица 3 *– Показатели состояния ЦНС студентов (M ± n)*

Показатели	Дифференциация мышечных усилий		Ориентация тела в пространстве, ошибка в градус.	Стато-кинетическая устойчивость, баллы	Скорость двигательных реакций, млС	
	Малых ошибка, Г	больших ошибка, кГ			простая	сложная
студентки, n=25	135±1,13	3,8±1,1	4,0±0,5	4,7±0,34	306±1,9	395±2,1
студенты, n=25	162±1,85	7±1,2	4,3±0,4	3,8±0,53	293±1,6	380±2,5

У студентов координационные способности, связанные с дифференциацией малых и больших мышечных усилий, ориентацией тела в пространстве, статокинетическая устойчивость в пределах нормы, скорость простой и сложной (реакция выбора) двигательных реакций замедленная и не соответствует норме. Студентки отличаются от студентов более высоким уровнем развития координационных способностей и вестибулярного анализатора.

Обсуждение результатов исследования

Сопоставление полученных результатов тестирования с нормативными показателями позволяет оценить резервные возможности организма, факторы, лимитирующие работоспособность, определить дальнейшую направленность

подготовки в соответствии с «сильными» и «слабыми» сторонами подготовленности. Проведенное исследование, так же как и предыдущее [4], показало, что функциональное состояние системы кровообращения у обследованного контингента характеризуется низким потенциалом. Подобное явление объясняется гиподинамией и отсутствием в большей степени аэробных (до уровня ПАНО), так и анаэробных нагрузок.

На наш взгляд, для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы и физической работоспособности студенты должны регулярно использовать физические нагрузки в различных зонах интенсивности [3, 6]. При этом необходимо преобладание аэробных нагрузок (60-70% от общего объема, ЧСС 120-150 уд./мин). Анаэробно-аэробные нагрузки могут составлять 20-30%, ЧСС до 170 уд./мин. Анаэробные (гликолитические) нагрузки – 5%, ЧСС 170-200 уд./мин. Анаэробные (алактатные) нагрузки (спурты, продолжительность от 10 до 20 с) могут составлять до 10-15%, ЧСС 140-150 уд./мин.

Показатели ЦНС у студентов обоего пола (кроме скорости двигательных реакций) соответствуют нормативным показателям и свидетельствуют об адекватном состоянии анализаторных систем обследованного контингента. Замедленная скорость двигательных реакций в данном случае связана с недостаточной двигательной активностью студентов.

Для улучшения скорости двигательных реакций студентам необходимо использовать упражнения для повышения этого качества, в том числе увеличить игровую подготовку. Юношам целесообразно использовать значительный объем нагрузок координационной направленности. Повышение «слабых» сторон подготовленности позволит существенно увеличить функциональные резервы организма студентов, улучшить состояние здоровья и эффективность адаптации к трудовой деятельности в обычных и экстремальных условиях жизнедеятельности.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / Анохин П.К. – М.: Медгиз, 1975. – 447 с.

2. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисова Ю.А. – М.: ФиС, 1976. – 19 с.

3. Корженевский, А.Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов: монография / Корженевский А.Н. – М.: ФГОУ «ГШВСМ – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России», 2011. – 116 с.

4. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля основных функциональных систем организма / Корженевский А.Н. и др. // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 59–65.

5. Методы исследования в физиологии военного труда / под ред. В.С. Новикова. – М.: Военное издательство, 1993. – 240 с.

6. Фарфель, В.С. Физиология спорта / Фарфель В.С. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 382 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМ У БАСКЕТБОЛИСТОК

Левина А.Н., Титаренко Р.В.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины и факторы, способствующие возникновению травм у баскетболисток, а также вопросы их профилактики.

Ключевые слова: баскетбол, травмы, спорт, профилактика травматизма.

FEATURES INJURIES IN BASKETBALL PLAYERS

Levina A.N., Titarenko R.V.
Don State Technical University,
Rostov-on-don, Russia

Annotation. This article discusses the causes and factors contributing to injuries in basketball players, as well as issues of prevention.

Keywords: basketball, injury, sports injury prevention.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов. Но есть две стороны, которые противоречат друг другу.

С одной стороны, занятия физическими упражнениями и спортом помогают гармоничному развитию человека и укреплению здоровья. С другой – спорт высших достижений, как профессиональный вид деятельности, опасен травмами, которые иногда возникают на фоне усталости, после интенсивных нагрузок [1, 2].

В наше время уровень спортсмена зависит от интенсивности тренировочных нагрузок. После полученной травмы спортсмен может быть выпасть из тренировочного процесса на неопределенное время (в зависимости, от травмы). Для того что бы разработать рекомендации по профилактике травматизма у баскетболисток, необходимо знать причины и факторы возникновения травм.

Задачи исследования: изучить частоту и локализацию травм у баскетболисток команды «Ростов-Дон», участвующих в соревнованиях среди женских команд Суперлиги-1; определить факторы, приводящие спортсменок к травмам; выявить особенности травм.

Исследование проводилось с января 2016 года по март 2016 года, сбор информации осуществлялся за период игрового сезона 2015–2016 гг.

В основном этапе исследования, приняли участие 10 спортсменок-баскетболисток команды «Ростов-Дон», участвующих в соревнованиях среди женских команд Суперлиги-1. Возраст спортсменок от 18 до 28 лет, спортивный стаж – от 5 до 16 лет.

В исследовании приняли участие спортсменки различной квалификации: одна участница имеет звание мастера спорта, 4 баскетболистки являются кандидатами в мастера спорта, 5 спортсменок имеют первый разряд.

Сбор информации осуществлялся анонимно путем распространения среди респондентов анкеты, которая включала 13 вопросов.

В ходе исследования было выявлено, что чаще раза в месяц травмируются 30% баскетболисток, 30% спортсменок получают травмы раз в 1-3 месяца, раз в 3-6 месяцев травмируются 20% девушек, а 6-12 месяцев – 10%. Ни одна из опрошенных спортсменок не отметила отсутствие травм.

На вопрос «Где Вы чаще травмируетесь – на соревнованиях или на тренировке?» 40% спортсменок ответили, что получают травму на тренировках, а 60% респондентов – на соревнованиях.

Перечень и локализация травм, которые получили респонденты за период игрового сезона 2015–2016 гг., представлены в таблице 1.

Таблица 1 *– Характер и локализация травм у баскетболисток*

Название повреждения и локализация	**Количество баскетболисток, абс. значение**	**Количество баскетболисток, %**
Ранения, ссадины	7	70%
Ушибы	8	80%
Растяжение и разрыв мышцы	8	80%
Травмы кисти (связочный аппарат, вывихи пальцев и пр.)	4	40%
Травмы локтевого сустава, плечевого сустава	3	30%
Повреждение/разрыв крестообразных связок колена	3	30%
Травмы менисков	3	30%
Травмы голеностопного сустава, лодыжек	9	90%
Переломы	3	30%
Травмы позвоночника	2	20%

Из таблицы 1 видно, что самыми распространенными повреждениями среди спортсменок являются травмы голеностопного сустава, лодыжек (90%), затем идут 2 вида травм (80%): ушибы, растяжение и разрыв мышцы. Достаточно часто девушки получают раны и ссадины(70%). Травмы кисти (связочный аппарат, вывихи пальцев и пр.) отметили 40% опрошенных спортсменок. На отметке 30% оказались такие травмы как: травмы локтевого сустава, плечевого сустава, повреждение/разрыв крестообразных связок колена, травмы менисков и переломы. Также 20% опрошенных указали на травму позвоночника.

Спортсменки связывают происхождение данных травм с плохой разминкой перед основной работой (40 %), с недостаточным использованием защитных средств (30%), низким материально-техническим обеспечением тренировочного процесса (10%), с ошибками в методике тренировок (10%).

В анкету были внесены также вопросы о строении коленного сустава – 80% респондентов ответили, что они хорошо знают строение коленного сустава, остальные 20% затруднились ответить на поставленный вопрос.

Мы поинтересовались у девушек: «Достаточными ли знаниями в области строения опорно-двигательного аппарата Вы обладаете?» Большинство спортсменок (70%) ответили «Да», а 30% девушек дали отрицательный ответ.

В результате исследования были выявлены интересные данные относительно лиц, которые должны информировать спортсменок о строении их организма и профилактике травматизма. Спортсменки предложили достаточно широкий круг людей, которые должны обеспечить их нужной информацией: врач, тренер, преподаватель, массажист. Сами спортсменки не считают, важным и должным интересоваться строением своего организма и особенностями его функционирования, находить самостоятельно необходимую им информацию.

Выводы:

1. В ходе исследования было выявлено, что спортсменки получают травмы чаще 1 раза в месяц, что составило 30% респондентов, еще 30% -получают травмы раз 1-3 месяца. Более половины баскетболисток (60%) травмируются на соревнованиях и около 40% на тренировках.

2. Самая распространенная травма у женского баскетбольного клуба «Ростов-Дон» – травмы голеностопного сустава и лодыжек (90%).

3. Большинство спортсменок (40%) связывают происхождение данных травм с плохой разминкой перед основной работой.

4. Выявлена недостаточная информированность игроков баскетбольного клуба «Ростов-Дон» по вопросам травматизма и методам профилактики травм.

Можно порекомендовать тренерскому составу учесть недостатки, выявленные в ходе проведенного исследования учащимися ДГТУ, в построении учебно-тренировочного процесса для профилактики травматизма у баскетболисток. Повысить уровень знаний баскетболисток о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата путем углубленного изучения данного раздела в рамках предметов «Анатомия человека», «Физиология» «Физиология спорта».

Библиографический список

1. Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/519955/.
2. Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/news_science/female-basketball-injuries.php.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВУЗЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Михайлюк Н.В., Хильчевская И.В., Накалюжная Е.С.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Проблему физически развитого, работоспособного, здорового специалиста, может решать, прежде всего, физическая культура и здоровый образ жизни, которые способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа,

силы и выносливости. Будущий специалист должен быть не только разносторонне образованным, но и духовно богат, физически крепок и закален.

THE IMPLEMENTATION OF HEALTH TECHNOLOGIES AT THE UNIVERSITY STUDENTS FROM SPECIAL MEDICAL GROUPS

Mikhailyuk N.V., Khilchevskaya I.V., Nakalugnaya E.S.
Don State Technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. The problem is physically developed, healthy, healthy specialist can solve, first of all, physical culture and healthy lifestyle that promote health, improve efficiency, formation of high moral qualities, courage, strength and endurance. The future specialist should be versatile not only educated, but spiritually rich, physically strong and hardened.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастает фактор конкурентоспособного специалиста. Повышенные требования к его физической подготовленности, высокому профессионализму, что связано с большим напряжением умственных, физических и психических сил личности.

Проблему физически развитого, работоспособного, здорового специалиста, может решать, прежде всего, физическая культура и здоровый образ жизни , которые способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости. Будущий специалист должен быть не только разносторонне образованным, но и духовно богат, физически крепок и закален.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

При рациональных занятиях физическими упражнениями в организме занимающихся происходят прогрессивные структурные и функциональные изменения. Систематические занятия бегом, лыжными прогулками, физическими упражнениями, туризмом и производственной гимнастикой благотворно воздействуют на все органы человека – сердце, железы внутренней секреции, желудочно-кишечный тракт, опорно-двигательный аппарат и др.

Благотворное влияние при занятиях физической культурой определяется не только в период незаконченного роста и формирования организма, но и после него. Поэтому все шире находит свое применение такая форма массового физического воспитания как общая физическая подготовка всех возрастов. Эти занятия должны проводиться под контролем лечебно-физкультурных учреждений.

Содержание физического воспитания.

Физическое воспитание в учебных заведениях имеет огромное значение в работе со студентами, ибо задача состоит в том, чтобы воспитывать кадры специалистов способных как к умственному, так и к физическому труду, к активной профессиональной деятельности.

Цель занятия по физической культуре в вузе направлена на формирование всесторонне развитого человека. От качества подготовки молодых специалистов, от уровня их физической подготовленности во многом будет зависеть успех в их будущей профессиональной деятельности.

В учебных заведениях произошли значительные перемены: содержание их работы более приблизились к жизни. Разнообразны стали формы учебы, студенты стали заниматься практической работой вне стен учебного заведения, повысились требования к качеству учебы, изменился состав студентов.

Все это, в свою очередь, поставило серьезные и неотложные требования к улучшению работы по физическому воспитанию студентов как одному из важных средств подготовки будущих специалистов.

Задачи и организация занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы.

В учебные заведения приходят учащиеся с хорошей физической подготовленностью, однако, наряду с физически здоровыми учащимися поступают юноши и девушки с различными отклонениями здоровья. Анализ проведенных медицинских обследований студентов вузов выявил, что наиболее распространенными среди них являются заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, органов дыхания, почек и некоторые другие. Студенты с этими заболеваниями зачисляются в специальную медицинскую группу для занятий физическими упражнениями.

Студенты, зачисленные в специальную медицинскую группу, должны заниматься физической культурой по специальной программе и методике. Специальная медицинская группа может состоять не более чем из 10-15 человек (на одного преподавателя). Группы комплектуются в зависимости от характера заболевания и функционального состояния организма студентов. Занятия должны проводиться два раза в неделю по два часа.

Работа по физическому воспитанию является непрерывным воспитательным процессом, который решает задачи оздоровления и разностороннего физического развития студентов.

В занятиях должны использоваться все средства физического воспитания: гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, плавание, кроссовая подготовка.

Кроме практических занятий в учебный процесс включено и изучение теоретических основ физического воспитания.

Студенты спецгруппы занимаются по программе, составленной для этой группы студентов с учетом общего учебного материала.

Практический учебный материал для занимающихся данной группы предлагается с учетом медицинских показателей.

Теоретический материал изучается полностью, часть лекций читается занимающимся всех медицинских групп, другая часть – только занимающимся спецгруппы.

В соответствии с программой физического воспитания студентов спецгруппы основными задачами следует считать:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному формированию организма.

2. Повышение физической активности органов и систем организма.

3. Развитие компенсаторных функций.

4. устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития.

5. Повышение физической и умственной работоспособности.

6. Обучение рациональному дыханию, формированию правильной осанки.

7. Развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости).

8. Развитие координационных возможностей организма, двигательных навыков и умений.

9. Воспитание интереса, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

10. Постепенную и последовательную общую тренировку, ведущую к повышению жизнедеятельности организма, разносторонней физической подготовленности и приспособляемости к физическим нагрузкам.

Такая тренировка не только укрепляет мышечную систему, но и упорядочивает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшает обмен веществ, содействует повышению жизненного тонуса, повышает защитную реактивность организма, работоспособность, снижает заболеваемость.

Принцип комплектования специальных медицинских групп.

Физическое воспитание со студентами специальной медицинской группы играет решающую роль в укреплении их здоровья и подготовке их к профессиональной деятельности.

Правильное распределение студентов на учебные группы для осуществления физического воспитания является важнейшей задачей медицинского работника вуза и требует особого внимания, клинических и специальных занятий в области врачебного контроля за физическим состоянием студентов.

С целью определения состояния здоровья и распределения на медицинские группы все студенты, поступившие на первый курс, должны проходить медицинское обследование, которое проводится специальной медицинской комиссией, обслуживающей данное медицинское учреждение.

Медицинское обследование должно быть первичным и вторичным. Первичное обследование проводится до начала учебы, повторное – на всех последующих курсах обучения.

Освобождение студентов от занятий может быть только временным, вызванным наличием острого заболевания и травм, обострением хронического заболевания.

Повторное медицинское обследование в спецгруппе проводится для определения функционального состояния организма занимающихся, для определения влияния занятий физическими упражнениями. На основании данных повторных медицинских исследований студенты могут переводиться в другие медицинские группы.

Таким образом, студенты специальной медицинской группы находятся под постоянным медицинским наблюдением.

На основании медицинского обследования все студенты распределяются по состоянию здоровья и физическому развитию на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Такое распределение на группы дает возможность правильно дозировать физические нагрузки в процессе занятий в соответствии с состоянием здоровья занимающихся.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется только после повторных медицинских обследований в конце учебного года.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья, отсюда специальные медицинские группы комплектуются по подгруппам «А», «Б», «В».

Группа «А» комплектуется из студентов с заболеваниями сердечно- сосудистой системы, легочными заболеваниями, ревматическими пороками сердца, тонзиллокардиальным синдромом, остаточными явлениями после перенесения экссудативного плеврита, гипертонической болезни первой степени. В эту же подгруппу можно включить и лиц с бронхиальной астмой, если у нет каких-либо изменений в легких и явлений недостаточности в покое после физической нагрузки.

В подгруппу «Б» зачисляются студенты с хроническими тонзиллитами, колитом, холицеститами, нарушением жирового обмена и вводно-солевого, с некоторым нарушением функций мочеполовой системы. Для этих студентов показаны разнообразные физические упражнения с постоянно усложняющейся физической нагрузкой. В эту подгруппу можно включать и лиц со средней степенью миопии от 3.0 до 4,0 Д, но следует помнить, что им противопоказаны прыжковые, беговые и силовые упражнения с натуживанием.

Со студентами группы «Б» занятия желательно проводить групповым методом и на воздухе.

В группу «В» объединяют лица с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата, деформацией грудной клетки, остаточными явлениями паралича, после перенесения травм верхних и нижних конечностей, с остаточными явлениями костного туберкулеза. Для этой группы в занятия включаются корригирующие упражнения, сами занятия рекомендуется проводить групповым и индивидуальным методами.

Таблица 1 *– Общие рекомендации по физическому воспитанию студентов*

Медицинские группы	Обязательные виды занятий	Рекомендуемые дополнительные виды занятий
Основное отделение. Лица без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения, но при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме. Сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой	Занятие в одной из спортивных секций и участие в соревнованиях

Окончание таблицы 1

Подготовительное отделение. Лица с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, без достаточной физической подготовленности и физического развития	Те же занятия, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенное требование организму	Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности
Специальное отделение группы «А». Лица со значительными отклонениями в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограниченных физических нагрузок	Занятия по специальным программам, сдача облегченных нормативов с дифференцированной оценкой	Использование доступных видов физических упражнений в режиме дня студента и в быту
Специальное отделение группы «Б». Лица со значительными отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями	Занятия лечебной физкультурой с постепенным усложнением. Лыжные и пешие прогулки	Дополнительные занятия местной физкультурой дома. Пребывание на свежем воздухе
Специальное отделение группы «В». Лица с ярко выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата, паралича, порезов после перенесения травм верхних и нижних конечностей	Специальные корригирующие и общеразвивающие упражнения. Занятия проводятся в группах и индивидуально	Дополнительные занятия для освоения корригирующих упражнений

Библиографический список

1. Цвек, С.В. Физвоспитание детей с ослабленным здоровьем / Цвек С.В. – М.: Знание, 1963.
2. Волкова, С.С. Занятия с СМГ / Волкова С.С. – М.: Просвещение, 1988.
3. Булич, Э.Г. Физвоспитание с СМГ / Булич Э.Г. – М.: Высшая школа,1985.
4. Каюров, В.С. Книга учителя ФК / Каюров В.С. – М.: Знание, 1974.
5. Кальнинска, Р. Цели и задачи урока корригирующей гимнастики / Кальнинска Р. – М.: Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран, 1990.
6. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / Бальсевич В.К. – М., 1988.
7. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека / Бальсевич В.К. – М., 1988.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Евсеев Ю.И. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
9. Иващенко, Л. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Иващенко Л., Страпко Н. – Киев, 1988.
10. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / Ильинич В. И. – М.: Гардарики, 2005.
11. Масляков, В.А. Массовая физическая культура в вузе / Масляков В.А., Матяжков В.С. – М.: Высшая школа, 1991.
12. Синятов, А. Самоконтроль физкультурника / Синятов А. – М., 1987.
13. Чоговадзе, А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / Чоговадзе А.В., Круглый М.М. – М., 1977.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М., Османов О.Р.
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала, Россия

Аннотация. Для изучения морфофункциональных особенностей учащихся, занимающихся борьбой и футболом, проведено комплексное исследование соматометрических, физиометрических и двигательных показателей учащихся 13 лет.

Ключевые слова: морфофункциональные особенности, борцы, юные футболисты, учащиеся, физическое развитие, физические качества.

THE EFFECT OF SYSTEMATIC EXERCISE ON MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS

Musaeva Z.T., Ramazanova B.M., Osmanov O.R.
Dagestan state pedagogical University,
Makhachkala, Russia

Annotation. To study morphofunctional characteristics of the students involved in wrestling and football, conducted a comprehensive study anatomicheskikh, visiometrics and motor performance of students for 13 years.

Keywords: morpho-functional features, wrestlers, young players, students, physical development, physical quality.

Целью нашего исследования было выявить особенности физического развития и физических качеств у учащихся 13 лет, занимающихся борьбой и футболом.

Для изучения морфофункциональных особенностей учащихся занимающихся борьбой и футболом проведено комплексное исследование соматометрических, физиометрических и двигательных показателей учащихся 13 лет. 1 группу составляли учащиеся, занимающиеся в секции греко-римской борьбы, 2 группу – юные футболисты, 3 группу составляли учащиеся общеобразовательной школы г. Махачкалы, не занимающиеся в спортивных секциях и посещающие 2 урока физической культуры в неделю. У всех учащихся определили соматометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки), физиометрические (жизненную емкость легких, кистевую динамометрию правой и левой рук, становую динамометрию), двигательные способности (точность движений, равновесие) и показатели сердечнососудистой системы (частоту сердечных сокращений и артериальное давление) в состоянии покоя и после 20 приседаний за 30 сек.

Показатели роста школьников 13 лет, занимающихся борьбой, футболом и не занимающихся в спортивных секциях, равны 146$\pm$6,3, 151,3$\pm$8,6 и

152,1±8,2 см, соответственно. Борцы отстают в росте от своих сверстников обеих групп и эти различия достоверны ($p<0,05$). Школьники, занимающиеся футболом и не занимающиеся спортом, не отличаются друг от друга по росту.

По массе борцы, футболисты и не занимающиеся спортом учащиеся имеют следующие значения: 40,75±7,3, 43,6±6,6 и 39,8±5,02 (кг) По весу футболисты тяжелее учащихся не занимающихся спортом ($p<0,05$).

Значения окружности грудной клетки у футболистов и учащихся, не занимающихся спортом равны 75,4±5,7 и 74,6±5,28 – соответственно и мало отличаются друг от друга.

Систематические занятия спортом оказывают определенное влияние на соматометрические показатели учащихся. Ранняя специализация борьбой уже в 13 лет сказывается на росте и борцы достоверно ниже ростом своих сверстников занимающихся футболом и не занимающихся спортом. По весу футболисты тяжелее своих сверстников. Занятия футболом оказывают благоприятное воздействие на развитие мышечной массы.

Борцы, футболисты и не занимающиеся спортом учащиеся имеют почти одинаковые значения жизненной емкости легких.

По силе кисти руки футболисты превосходят борцов и эти различия достоверны ($p<0,05$).

Показатели становой силы у борцов, футболистов и не занимающихся спортом равны 70,8+12,9; 72,9+16,4 и 68,13+20,18 (кг) соответственно. В 13 лет у учащихся занимающихся различными видами спорта не наблюдаются отличия в становой силе.

По точности движений борцы превосходят своих сверстников футболистов и не занимающихся спортом. Систематические занятия борьбой оказывают влияние на чувствительность двигательного анализатора.

Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Данный метод является информативным показателем в оценке функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата.

Регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. По данному показателю футболисты превосходят своих сверстников не занимающихся спортом ($p<0,05$).

При занятиях спортом значительная нагрузка приходится на систему кровообращения. Сердечнососудистая система быстро реагирует на физическое напряжение, соответственно быстро меняется и ЧСС. Исследование реакции миокарда на физические нагрузки у юных спортсменов из разных видов спорта выявило различные результаты реакции миокарда на физические нагрузки.

В наших исследованиях у юных футболистов ЧСС в состоянии покоя имеет самые низкие значения, а при физических нагрузках (20 приседаний за 30 сек.) наименьшее учащение, что свидетельствует о процессах адаптации сердца к физическим нагрузкам.

Таким образом, систематические занятия различными видами спорта оказывают влияние на морфофункциональные особенности школьников 13 лет:

- ранняя специализация сказывается на физическом развитии учащихся занимающихся борьбой и футболом. Борцы ниже ростом, а футболисты тяжелее, чем свои сверстники, не занимающиеся спортом;
- по показателям жизненной емкости легких, становой динамометрии учащиеся всех 3-х групп мало отличаются друг от друга, а по показателям кистевой динамометрии футболисты превосходят борцов;
- систематические занятия борьбой сказываются на чувствительности двигательного анализатора, борцы по точности движений превосходят своих сверстников футболистов и не занимающихся спортом;
- регулярные тренировки способствуют совершенствованию координации движений. По этому показателю футболисты превосходят своих сверстников, не занимающихся спортом;
- занятия футболом вызывают адаптацию ССС к физическим нагрузкам. На дозированную физическую нагрузку учащение ЧСС меньше у футболистов, чем у борцов и не занимающихся спортом школьников.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Мусаева З.Т., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала, Россия

Аннотация. Огромное значение для сохранения здоровья, повышения адаптационно-компенсаторных защитных реакций организма приобретает совершенствование физического воспитания и образования подростков. В физическом воспитании должны быть заложены принципиально новые подходы, базирующиеся на увеличении резервов здоровья детей и повышении их интереса к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, подростки, дезадаптация, мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Musaeva Z.T., Osmanov O.R., Ramazanova B.M.
Dagestan state pedagogical University,
Makhachkala, Russia

Annotation. Of great importance for the preservation of health, increase of adaptive and compensatory reaction of the body acquires the perfection of physical

education of adolescents. In physical education must be incorporated fundamentally new approaches based on increasing the reserves of the health of children and increase their interest in physical culture and sports.

Keywords: physical education, health, adolescents, maladjustment, motivation to engage in physical culture and sports.

В настоящее время имеют место следующие особенности негативных изменений здоровья подростков: стремительный рост числа хронических социально-значимых болезней, снижение показателей физического развития, рост психических отклонений и пограничных состояний; рост нарушений в репродуктивной сфере, увеличение числа подростков, относящихся к группам высокого медико-социального риска.

В структуре заболеваемости подростков в настоящее время первое место принадлежит болезням нервной системы и органов чувств, второе – болезням органов пищеварения, третье – болезням костно-мышечной системы, далее – органов дыхания и психическим расстройствам [4].

За время обучения в общеобразовательных учреждениях различного типа продолжает увеличиваться число подростков с нарушением осанки (до 65%), с близорукостью (с 3% до 50%), с нервно-психическими расстройствами (с 15% до 40%). Резко возросла значимость артериальной гипертонии и гипотонии, в последние годы стали наблюдаться гипертонические кризы, нарушения мозгового кровообращения у подростков в возрасте 12-18 лет – у 10% [1, 2].

В настоящее время отмечено, что 70% детей школьного возраста страдают гиподинамией, последствием которой является снижение работоспособности, общей реактивности организма и рост заболеваемости. Нарушения со стороны скелетно-мышечной системы учащихся за последние 20 лет возросла в 27 раз.

Имеются данные специальных исследований [5], проведенных среди учащихся лицеев и других элитных учебных заведений. Состояние здоровья обучающихся в них детей и подростков было хуже, чем в общеобразовательных школах. Так, у 90% учащихся имело место нарушение артериального давления; у 55% – невротизация. Чаще наблюдались у них и нарушения темпов полового созревания.

Большой вред здоровью современных подростков причиняют курение, употребление алкоголя и прием наркотиков. Социально обусловленную патологию определяет проявление необычных заболеваний у детей, в том числе и подросткового возраста, а так как «омоложение» ряда нозологических форм (язвенная болезнь, гипертоническая болезнь, сосудистые нейровегетативные дистонии, неврозы, сахарный диабет, инфаркт миокарда и даже мозговые инсульты.

Согласно современной концепции между состоянием полного здоровья (состояние нормы) и тяжелым заболеванием лежит довольно широкий спектр функциональных отклонений и переходных состояний.

Адаптационные реакции, укладывающиеся в пределы гомеостатических параметров («жизненный коридор») составляют здоровье. При недостаточности адаптационных механизмов развиваются пограничные состояния, промежуточные между здоровьем и болезнью. Болезнь – это исход дезадаптации, ухудшение приспособительных возможностей. Из этого состояния возможен возврат в «жизненный коридор» или дальнейшее развитие болезни.

Для каждого возраста пределы жизненного коридора, пограничных состояний различны. Наименьшими они считаются в раннем периоде новорожденности, на 1-м году жизни в подростковом возрасте (особенно в 15 лет) и при углубляющейся старости.

Дезадаптация в подростковом периоде, который является критическим, проявляется задержкой физического и полового развития, астенизацией, неустойчивостью психического состояния, ослаблением социальной адаптации.

По современным воззрениям, ребенок в любом возрасте настолько здоров, насколько он, прежде всего, хорошо развит [3].

В связи с вышеуказанным огромное значение для сохранения здоровья, повышения адаптационно-компенсаторных защитных реакций организма приобретает совершенствование физического воспитания и образования подростков. В физическом воспитании должны быть заложены принципиально новые подходы, базирующиеся на увеличении резервов здоровья детей и повышении их интереса к физической культуре и спорту.

В рамках обязательной, строго регламентированной программы нет реальной возможности реализовать важнейший принцип системы физического воспитания – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их здоровья, адаптационных возможностей, физического развития и физической подготовленности. К сожалению, в практике физического воспитания учитывается лишь болезнь или здоровье и игнорируется многообразие ситуаций между этими состояниями, а также уровень функционирования основных систем организма подростка, напряженность процесса адаптации, что приводит к ее срыву.

Школы и другие общеобразовательные учреждения (лицеи, колледжи, гимназии и пр.) должны стать Центрами здоровья, где в творческом союзе должны объединиться вокруг учителя физического воспитания врач школы (врачебный контроль), социальный педагог, валеолог и психолог. Подобные Центры уже существуют в ряде регионов Российской Федерации.

Необходимо, прежде всего, научить детей и подростков правилам и стереотипам здорового образа жизни (ЗОЖ). Этому надо учить также как математике, и физике – с детства.

В современных условиях подросток не имеет выраженной мотивации здоровья, но отмечена его крайняя озабоченность своим будущим и достаточно высокая готовность к защите своего здоровья.

Важной задачей является научить детей и подростков, предварительно повысив образовательный уровень родителей, в отношении правил здорового образа жизни, желанию быть здоровыми. Это будет основой здоровья, вплоть до разработки "Букваря здоровья", содержащего навыки укрепления здоровья.

Основой стратегии в сфере физического воспитания является: адекватность его содержания индивидуальным особенностям организма подростка, уровню здоровья, соответствие объема и интенсивности физических нагрузок биологическому (а не паспортному) возрасту, максимальное обеспечение индивидуализации функционально – оздоровительных мероприятий.

В совершенствовании методов физического воспитания сегодня приобретают значение следующие моменты:

- психофизическое оздоровление (кроме уроков физкультуры, не менее 3-х в неделю, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика), занятия по физвоспитанию должны носить не столько тренировочный характер, а быть инструментами снятия стресса, напряжения, утомления, являющихся причинами дезадаптации;
- заменить стрессорные уроки физкультуры циклическими аэробными упражнениями умеренной силы;
- научить детей и подростков аутогенной тренировке и мышечному расслаблению;
- введение кроме урочных и внеурочных форм физического воспитания с использованием спортивно-оздоровительного комплекса (бассейн, сауна, кабинеты лечебной физкультуры и физиотерапии, игровые и тренажерные спортивные залы и т.д.);
- формирование групп, занимающихся физкультурой не по классам, а по группам, укомплектованным на основе общности интересов к занятиям и типологических моторных признаков.

Библиографический список

1. Антропова, М.В. Реакции основных физиологических систем организма детей 6-12 лет в процессе адаптации к учебной нагрузке / М.В. Антропова // Физиология человека. – 1983. – С. 18–24.
2. Безруких, М.М. Адаптивные изменения параметров сердечного ритма у младших школьников в процессе учебных занятий / М.М. Безруких // Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. – М., 1979. – С. 59–63.
3. Медик, В.А. Особенности состояния здоровья детей / В.А. Медик // Здравоохранение РФ. – 2004. – № 2. – С. 46–49.
4. Состояние здоровья детей Республики Дагестан / Османов О.Р. и др. // Известия ДГПУ. Естественные и точные науки. – 2015. – № 3. – С. 62–68.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Османов О.Р., Мусаева З.Т., Рамазанова Б.М.
Дагестанский государственный педагогический университет,
г. Махачкала, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены особенности развития детского организма в различные возрастные периоды и использование физической культуры и спорта для воспитания здоровых детей.

Ключевые слова: дети, физическая культура, физическое воспитание.

THE ORGANIZATION OF SPORTS EMPLOYMENT WITH CHILDREN IN VIEW OF THEIR AGE FEATURES

Osmanov O.P., Musaeva Z.T., Ramazanova B.M.
Dagestan state pedagogical university,
Makhachkala, Russia

Annotation. In article features of progress of a children's organism during the various age periods and use of physical training and sports for education of healthy children are considered.

Keywords: children, physical training, physical training.

За последние 10-15 лет физическому воспитанию детей в нашей стране не уделялось достаточного внимания. Вследствие различных причин политического и экономического характера перестали работать многие детские организации, центры, клубы, да и в школах спортивно-оздоровительная работа оказалась в загоне. Дети по сути дела в массе своей предоставлены сами себе. На этом фоне стала процветать наркомания, возросла детская преступность. Все попытки исправить это положение носили случайный характер. И лишь в самое последнее время появились некоторые тенденции, направленные на усиление внимания к детскому спорту: увеличено количество учебных часов на физкультуру в школе, правительство находит возможным выделять средства на приобретение спортивного инвентаря в детских учреждениях, на проведение массовых оздоровительных мероприятий. Но ожидать эффективных изменений не приходится, пока в эту важнейшую сферу деятельности не включится семья. Ее роль в физическом воспитании детей огромна. Мало найдется родителей, которые не были бы заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, сильными, волевыми людьми. Для выполнения этой задачи необходимо выполнение хотя бы двух основных условий.

Во-первых, дети должны иметь к родителям не просто любовь, но и доверие, охотно выслушивать их советы, не стесняться делиться с ними своими намерениями, сомнениями. Во-вторых, родители должны завоевать такое доверие и авторитет. Это можно сделать только одним путем – знание того, что полезно или вредно для ребенка, умением создать нужные условия для их физического развития. Для этого нужно иметь хотя бы элементарные знания педагогики. Еще А.С. Макаренко писал в «Книге для родителей»: «Каждая семья отличается своеобразием жизни и жизненных условий, каждая семья самостоятельно должна решать многие педагогические задачи».

Одной из таких задач является использование физической культуры и спорта для воспитания здоровых детей. При этом следует знать и учитывать возрастные особенности развития детей. Разумное руководство детскими занятиями спортом должно базировать на этом понимании особенностей развития детского организма в различные периоды, так как рост и развитие детей происходит неравномерно, скачками. В младшем школьном возрасте происходит

усиленный рост тела в длину, до 5-6 см в год, и большая прибавка в весе, развитие внутренних органов и кровеносных сосудов несколько отстает. В этом возрасте дети быстро утомляются от однообразных физических и умственных усилий. Им необходимы паузы при любой нагрузке, нужно чаще менять характер движений или упражнений. Поэтому в детском возрасте так велико значение подвижных игр. Но поскольку организм детей еще не приспособлен к значительным нагрузкам, следует дозировать время занятий и мышечную нагрузку. В этом возрасте очень велика возбудимость нервной системы. Увлекаясь, дети с трудом контролируют свои действия, перевозбуждаются. Очень важно вовремя их установить, отвлечь или переключить на другой вид деятельности.

Поскольку скелет в этом возрасте еще не окреп, следует очень внимательно следить за правильной осанкой тела на занятиях, при ходьбе, при выполнении упражнений, даже во сне. Все это поможет предотвратить опасность появления сколиозов, так часто возникающих у детей именно в это время.

Возраст 11-14 лет принято называть подростковым. Физическое развитие носит уже несколько иной характер. Рост тела в длину ускоряется, подростки нередко выглядят длиннорукими, длинноногими, стесняются своей неуклюжести и одновременно склонны недооценивать свои силы. И хотя их мышцы крепнут, становятся способными к более значительным и продолжительным напряжениям, до настоящей выносливости еще далеко.Так, сердечно-сосудистая система еще не стойкая, утомление наступает сравнительно быстро. В этом возрасте следует опасаться перегрузок, которые могут вызвать расстройства деятельности сердца и сосудов. Но в этом возрасте можно смелее, активнее закалять организм, можно уже всерьез думать о занятиях тем или иным видом спорта.

Физическое воспитание мальчиков и девочек следует проводить уже по разным программам, с учетом их физиологических особенностей. И хотя девочки в этом возрасте по некоторым физическим качествам (ловкость, быстрота, координация, равновесие, гибкость) могут превосходить мальчиков, но при занятиях с ними следует избегать упражнений с резкими толчками, с большой нагрузкой, с тяжестью.

В юности (15-18 лет) физическое развитие делает новый большой скачок: заканчивается окостенение скелета, формирование суставов, связок; у девушек замедляется рост. За счет большей мощности сердца, увеличения емкости сосудистой системы, увеличения объема мышц повышаются сила и выносливость. Укрепляется нервная система. В это время уже формируется способность к сложным движениям, к точной реакции, к согласованным действиям с партнерами по команде. Появляется и крепнет стремление к собственному совершенствованию – умственному и физическому. В это время они осознанно занимаются избранным видом спорта или любимыми упражнениями, овладевают спортивными навыками, получают разряды, добиваются побед в спорте. И в этих стремлениях формируются их нравственные качества: упорство, настойчивость, воля к победе, умение добиваться поставленной цели и т.д. Это все те качества, которые необходимы не только в работе, но и в жизни.

Библиографический список

1. Влияние окружающей среды на здоровье детей и подростков Республики Дагестан / Османов О.Р. и др. // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Естественные и точные науки. – 2015. – № 2. – С. 48–53.
2. Солодков, А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-спорт, 2001. – 520 с.
3. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.
4. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1977. – 203 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Саркисян Л.А., Шабельникова Г.С.
Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Обучение в высшем учебном заведении связано с высокими нервно-эмоциональными, интеллектуальными перегрузками. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга, вегетативной нервной системы и малое участие мышечные компоненты. В то время как физическая подготовленность и вся физкультурная деятельность студента повышают уровень умственной работоспособности, что определяет плодотворность всего учебного процесса.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, мышечная активность, познавательная деятельность, функциональная активность мозга.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL PROIZVODITELNOSTI STUDENTS

Sargsyan L.A., Shabel'nikova G.S.
Southern Federal University,
Rostov-on-don, Russia

Annotation. Teaching in higher education related to high neuro-emotional and intellectual overload. A characteristic feature of this type of work is a strong arousal the brain, the autonomic nervous system and small part of the muscle components. While physical fitness and all sports activities of students increase the level of mental capacity that determines the fruitfulness of the educational process.

Keywords: physical activity, muscular activity, cognitive activity, functional activity of the brain.

Основным видом занятости студенческой молодежи является умственная, то есть интеллектуальная, познавательная деятельность. Она выражается в разных по своему уровню, направленности и сложности процессах познания человеком окружающего его мира: в ощущении, восприятии, воображении, в логических операциях. От этого вида деятельности зависит производительность всего периода обучения и качество получаемой специальности.

Наиважнейшим условием, определяющим плодотворность учебного процесса, может служить высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов, их учебно-трудовая активность. Для успешной и продуктивной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками.

Высокая дееспособность в процессе обучения студентов определяется многими эндогенными и экзогенными факторами. Среди них большую роль играет правильная организация учебного труда студентов, которая включает в себя, как неотъемлемый элемент, занятия физическими упражнениями. Реализовать свои интеллектуальные способности, современному студенту помогает достаточная физическая подготовленность и общая выносливость. Именно для этого ему следует развивать своё тело, совершенствуя физическое состояние. Из определения, данного П.Ф. Лесгафтом физическому упражнению, мы видим, что оно является «средством развития интеллекта путем сознательного овладения элементами движения собственного тела» [4, с. 4].

Эффективность усвоения новых знаний, оперативная обработка и анализ большого объёма разнородной учебной информации представляет собой одну из наиглавнейших задач, с которой неизбежно сталкиваются обучающиеся в Вузе. Решать которую приходится на фоне адаптации к комплексу специфических факторов: устанавливать взаимоотношения с преподавателями и новыми друзьями, приобретать социальный опыт общежития и формировать личную ответственность за принятие решений, быть в постоянной готовности к усилиям, уметь управлять эмоциями и личными переживаниями.

Новые условия деятельности, вызывают потребность в перестройке поведения, которая требует неспецифической «адаптационной энергии», определяющей успешность развития всего организма, то есть его жизнеспособность. Индивид, способный потреблять больше энергии, чем расходует, может использовать эту излишнюю энергию для личностного роста, разряжая её в творческом подходе к учебной деятельности [5, с. 120]. Источником энергии, наряду с правильным питанием, являются регулярные физические упражнения, развивающие мышцы, чем стимулирующие работу мозга. По словам И.А. Аршавского, «…работая мышцами, человек не только расходует, но и копит энергию, которая даёт ему возможность строить тело, мозг, интеллект». Но зачастую неправильно организованная учебная деятельность приводит к угнетению мышечной работы, тем самым приводя студента в условия вынужденной гиподинамии. Вынужденной она считается потому, что большую часть своего времени студент проводит на теоретических занятиях либо за подготовкой домашних

заданий без должных перерывов для выполнения хотя бы малых форм физкультурных занятий. В то время как именно мыслительная деятельность, статистические нагрузки и нервно-эмоциональное напряжение способствуют развитию утомления, а чрезмерно заниженный уровень двигательной активности ведёт к ещё большему снижению работоспособности и малозначим для эффективности учебного труда.

Исследование А.Г. Щедриной (1988) показали, что в период экзаменационной сессии динамический компонент сокращается до минимума. При таком режиме у большинства студентов гиподинамия является постоянной, а напряжение мозговых функций значительно возрастает. В результате снижается внимание, ослабевает память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций и количество ошибок. Все это приводит к психоэмоциональному переутомлению и на фоне низкого уровня физических кондиций к ухудшению состояния здоровья.

Для нормальной работоспособности мозгу необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работающие мышцы вырабатывают большое количество нервных импульсов, передающихся в мозг и обогащающих его потоком воздействий, которые поддерживают его в рабочем состоянии.

Импульсы от мышц дают мозгу информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, а сигналы мозга управляют сокращениями мышц. «Глубокое» расслабление мышц намного уменьшает им пульсацию, поступающую в головной мозг, и тем самым снижает его тонус. Чем выше умственная нагрузка и сильнее утомление, тем больше выражено генерализированное мышечное напряжение.

Продолжительная работа вызывает привыкание к таким раздражениям, начинается процесс торможения: кора головного мозга больше не может справиться с нервным возбуждением и оно распространяется по всей мускулатуре – работоспособность снижается. В этот период необходимо проводить мероприятия, способствующие снятию нервно-эмоционального напряжения. Правильно организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, во время и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и восстановление умственной работоспособности. Исследование влияния физических нагрузок на оптимизацию работоспособности студентов показало, что физические нагрузки небольшой интенсивности в фазе пониженной работоспособности сглаживают процесс утомления, средней – поддерживают трудоспособность до конца учебного дня и в период самоподготовки. Необходимо учитывать, особенно студентам, занимающимся спортом, что большие по объёму и интенсивности физические нагрузки и мышечные напряжения снижают работоспособность и, как следствие, умственную производительность.

Мышечные движения создают значительный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, развивают его, обогащая обилием ощущений, впечатлений, поддерживают нормальный тонус нервных центров.

Деятельность, связанная с напряжением сенсорного аппарата, эмоциональной сферы, которая не требует значительных усилий и точно координированных движений чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, памятью, речью и эмоциями. Функциональная активность мозга снижается. К средствам, улучшающим мозговое кровообращение, относятся разнообразные движения головой – наклоны, повороты, кружения, адресованные сонным и позвоночным артериям. Особого внимания заслуживают упражнения, связанные с использованием, в качестве раздражителя, гидростатического напора крови. Это упражнения со сгибом позвоночника в области шейных и грудных позвонков: заведение ног за голову в положении лёжа на спине, всевозможные стойки вниз головой. Установлено большое влияние на сосудистую и ликворную системы мозга дыхательных движений, особенно при дыхании только через нос. Во время вдоха кровенаполнение мозга уменьшается, при выдохе – увеличивается. Изменение количества крови в мозгу вызывает активное перемещение жидкостных сред в полости черепа, улучшая обменные процессы в мозговой ткани. С осторожностью к выполнению таких упражнений должны подходить студенты, склонные к гипертонии и имеющие близорукость более трех диоптрий.

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующими растяжением и расслаблением. Здесь полезно выполнять упражнения, развивающие гибкость суставов, эластичность связок и нервно-мышечную релаксацию.

У людей, которые систематически и активно занимаются физкультурой и доступными видами спорта, повышается психическая, умственная и нервно-эмоциональная устойчивость, что немаловажно для студента.

Нами был проведен опрос учащихся 2 курса Института истории и международных отношений ЮФУ. В опросе приняло участие 60 студентов.

Цель теоретического исследования – выяснить, влияет ли физкультурная активность на умственную работоспособность студента.

Основными вопросами были: регулярность посещения обязательных занятий по физической культуре; самостоятельные дополнительные занятия физическими упражнениями или видами спорта; влияние этих занятий на успеваемость, контактность, разрядку и нейтрализацию отрицательных эмоций, более быстрое или лёгкое решение учебных и жизненных задач, самочувствие.

В результате опроса выяснилось, что 41 из опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями только во время обязательных занятий, как правило, 4 часа в неделю. Они коммуникабельны, не имеют учебных задолженностей. Своё состояние оценили как удовлетворительное.

12 из них отметили, что их физическая подготовленность не является достаточной и уроки по физической культуре им даются нелегко, но достижения улучшают эмоциональное состояние, способствуют более быстрому решению учебных задач, влияют на самоотношение.

10 студентов эпизодически посещают даже плановые занятия по физической культуре. Жалуются на нехватку времени, частое плохое самочувствие, плохое настроение или нежелание заниматься. Обнаруживают одну или несколько задолженностей.

Остальные 9 студентов ежедневно занимаются физическими упражнениями. Они способны выполнять заданную интеллектуальную работу без признаков утомления намного дольше, чем обучающиеся, которые упражняются только во время обязательных занятий в вузе. Они жизнерадостны, доброжелательны, не конфликтны, общительны, легко решают учебные и жизненные задачи.

Исследованиями, проведёнными на кафедре физического воспитания МГУ, было установлено, что регулярные физические нагрузки в большей степени положительно влияют на произвольную регуляцию. Студенты, постоянно занимающиеся физическим самосовершенствованием, тратят на действия физического и интеллектуального характера меньше энергии – физиологическая «цена» любой деятельности у них ниже, чем их товарищи с более низким уровнем физической активности. Рефлексы студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, развиты лучше, чем у их однокурсников, менее активных.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что умственная производительность студентов напрямую зависит от их физической подготовленности и физкультурной деятельности. Чем выше физическая подготовленность студента, тем легче ему дается усваивать новую информацию и адаптироваться в разнообразных условиях студенческой жизни.

Двигательная функция является основной функцией в организме человека, так как она необходима для поддержания продуктивной работы головного мозга, нормального функционального состояния и является естественной биологической потребностью. Постоянно совершенствуя ее и свой организм, мы формируем особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и стремлении к его усовершенствованию.

Практика систематических двигательных занятий дает знания об оптимальном режиме функционировании организма и «маркерах», критериях его здорового и нездорового состояний; приучает чувствовать положительный эмоциональный подъем в моменты наибольшего накопления ресурсов, «мышечную радость» при хорошей тренировке; ограниченно включается в режим дня, приучает к дисциплине, что немаловажно для современного студента. Так культура физическая становится существенным средством организации образа мыслей и здоровья.

Библиографический список

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов [Электронный ресурс] / М.Я. Виленский. – М.: Прометей, 1993. – 156 с. – URL: http//reftrent.ru/806398.html (15.05.2016).

3. Шабельникова, Г.С. Выполнение и оформление реферата по дисциплине «Физическая культура» / Г.С. Шабельникова. – Ростов н/Д, 2015. – 48 с.

4. Шабельникова, Г.С. Курс лекций по теоретическому разделу физкультурного воспитания / Г.С. Шабельникова. – Ростов н/Д, 2015. – 298 с.

5. Шабельникова, Г.С. «Количество здоровья» студента как фактор профессиональной успешности и карьерного роста в бизнесе / Г.С. Шабельникова // Северо-Кавказский психологический вестник: науч.-практич. журнал. – 2007. – № 5/2. – С. 115–124.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СЛЕПЫМИ И СЛАБОВИДЯЩИМИ ДЕТЬМИ

Соловьёва Е.В.
Ставропольский государственный педагогический институт
филиал в г. Ессентуки, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена актуальным вопросам физического воспитания детей, имеющих патологию органа зрения, в частности, слепых и слабовидящих. В статье рассмотрен особый комплекс физических упражнений, который расширяет двигательные и компенсаторно-адаптационные возможности инвалидов по зрению.

Ключевые слова: слепые, слабовидящие, движение, адаптация, социализация.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING WITH BLIND AND VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

Solov'eva E.V.
Stavropol state pedagogical Institute (the Institute)
branch in Yessentuki, Russia

Annotation. This article is devoted to topical issues of physical education of children with pathology of the organ of vision, in particular, blind and visually impaired. The article considers the special complex of physical exercises, which enhances propulsion and compensatory-adaptive capabilities of the visually impaired.

Keywords: blind, visually impaired, movement, adaptation, socialization.

В связи с техническим прогрессом растёт число детей с заболеваниями глаз. В раннем детстве у ребенка могут быть выявлены различные зрительные дефекты, например, близорукость или дальнозоркость, астигматизм и другие типы нарушения, проявляющиеся в более тяжелой форме. С каждым годом в нашей стране увеличивается число детей инвалидов по зрению на 5–7 тысяч, что составляет около 50–60% от общего числа. Россия занимает одну из лидирующих позиций по сравнению с западными странами. Нарушение зрительных

функций влечёт за собой отставание в физическом плане. Существенно снижается двигательная активность [2, с. 16]. Из-за пассивности у школьников с патологией зрения проявляются вторичные нарушения: снижение жизненной ёмкости лёгких, атрофия мышечной ткани, плоскостопие, сколиоз.

Движение играет огромную роль в основе развития психики ребёнка. В подвижном состоянии осуществляется с окружающим миром практическая связь. Систематическая мышечная деятельность помогает развить координацию, выносливость, силу, ритм и быстроту движений.

Поэтому остро встаёт вопрос об эффективном восстановлении здоровья, функционального состояния подрастающего организма, компенсации утраченных физических качеств, улучшению адаптационных возможностей лиц, имеющих нарушения зрения, другими словами, идёт речь о психофизической реабилитации, использующей такие методы и средства, где на первый план выдвигается личность.

Задача физического воспитания в таком случае состоит в том, чтобы помимо компенсации зрительных нарушений, улучшить здоровье, поднять работоспособность, а также расширить двигательные возможности детей со зрительными дефектами, в том числе компенсаторно-адаптационные возможности других анализаторных систем, так как на основе их частично замещаются функции зрительного органа. Оздоровительные занятия должны ликвидировать скованность в движениях, воспитать чувство ритма и равновесия [3, с. 94].

Детей с нарушением зрительного анализатора разделяют на две группы. В первую входят лица с полной потерей зрения, а также те, у которых сохраняется способность различать контуры предметов и воспринимать свет. Во вторую группу можно отнести слабовидящих детей. На этой основе составляются комплексы физических упражнений:

1. Комплекс упражнений, где упор делается в большей мере на двигательную активность.

2. Комплекс упражнений, где задействован слуховой анализатор.

3. Комплекс упражнений для слабовидящих детей, в котором задействован зрительный орган.

Например, у слепых физические упражнения направлены на преодоление вторичных патологий, а у слабовидящих – на восстановление нарушенных зрительных функций.

Ежедневно около двух часов дети должны заниматься физической культурой. Сюда входят физкультурные паузы (физкультминутки), занятия лечебной и адаптивной физической культурой, прогулки, подвижные игры. Необходимо каждый раз закреплять ребёнку с нарушением зрения умение ориентироваться в пространстве и управлять движениями. При этом освещённость спортивного зала не должна быть меньше 700 люкс. При выполнении упражнений на силу и гибкость слабовидящие могут показать высокие результаты. Но в точности исполнения, когда роль зрительного анализатора велика, испытывают большие трудности. Соответственно, для лучшей адаптации к физическим нагрузкам целесообразно продолжительность подготовительной части занятий

лечебной физкультурой увеличить до 30%, а также уделить внимание увеличению продолжительности заключительной части до 20% [2, с. 15].

В начале занятий организуется группа (оптимальное число около 5–6 человек), создаётся положительный настрой, концентрируется внимание детей. Используются методы разностороннего развития организма: ходьба с поворотами, остановками, элементы танца, упражнения на дыхание, расслабление. Так происходит воспитание оптимального выбора исходного положения для основной части занятий и сознательного отношения к принятию правильного положения тела. В основной части занятий выполняются упражнения в различных положениях (сидя или стоя, лёжа): для развития моторики рук, смешанные висы, вытяжение позвоночника, с гимнастической палкой, мячами, гантелями до 1 кг, лазание, дыхательные, на расслабление, а также корригирующие виды на специальных тренажёрах (механотерапия) для профилактики плоскостопия. Если у ребёнка есть вторичная патология, выражающаяся в искривлении позвоночника, то противопоказана силовая и прыжковая акробатика. В конце занятий снижают физиологическую нагрузку для восстановления частоты сердечных сокращений путем упражнений на внимательность.

Как и в любом виде деятельности, так и в оздоровительной физической культуре, следует отдавать предпочтение разнообразию и новизне физических упражнений: 15% упражнений должны постоянно обновляться, а 85% повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения. Физические нагрузки должны быть обязательно дробными, более продолжительными и умеренными. А раз в полгода должно проводиться медицинское обследование для контроля динамики развития физической подготовленности [3, с. 43].

Нельзя забывать о возрастных особенностях организма. Например, в младшем школьном возрасте, когда еще сохраняется пластичность костей, следует соблюдать осторожность при выполнении силовых упражнений, избегать вертикального давления на позвоночный столб. Вследствие низкой координационной способности очень часто слабовидящие, а в особенности и слепые, путают правую и левую стороны; трудно им даются повороты. В этом случае вербальные подсказки с чередованием различной окраски голоса (громко и строго, тихо и мягко) помогают лучшей ориентации в пространстве.

К сожалению, на сегодняшний момент в России ограничен круг рекомендаций, концепций по методике проведения занятий физической культурой для лиц с нарушениями зрительного анализатора с разным уровнем физической подготовленности и различной степенью тяжести [1, с. 168].

Таким образом, потенциальные возможности детей, даже с заболеванием зрительного анализатора, достаточно высоки, чтобы способствовать успешной физической реабилитации при грамотном использовании методов, форм, средств физического воспитания. Немаловажную роль играют специально подобранные упражнения, формирующие навыки правильной осанки, позы, ходьбы, предупреждающие другие вторичные отклонения, позволяющие значительно изменить показатели психофизического состояния слепых и слабовидящих,

что способствует приобретению уверенности у инвалидов по зрению для дальнейшей активной жизни в современном обществе.

Важным средством всестороннего развития, приобщения к трудовой деятельности для слепых и слабовидящих детей является физическое воспитание, поэтому занятия адаптивной физкультурой имеют положительное социальное значение для формирования жизненно–необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с различной патологией зрения. Родители больных детей за последнее время активно стали принимать участие в процессе не только физической, но и эмоциональной адаптации своего ребёнка. Как говорил великий Людвиг Гуттман: «Важно не то, что потеряно; важно то, что осталось». И в этом плане формирование умения передвигаться самостоятельно, ориентироваться – задача первостепенного значения для людей с плохим зрением.

Именно адаптивная физическая культура является огромным стимулом к возвращению детей инвалидов в активную, насыщенную жизнь. У них расширяется круг общения, появляются друзья и новые интересы, раскрываются физические и духовные возможности.

Библиографический список

1. Бастрон, О.В. Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. / О.В. Бастрон, И.Н. Сафронова. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2014. – С. 167–169.

2. Башкирова, М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы / М.М. Башкирова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 13–18.

3. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 108 с.

ПОСТРОЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНА В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тумасян Т.И., Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.
Ростовский государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Индивидуальный подход к подготовке легкоатлетов в студенческом спорте выдвигается на первый план. В современном мире индивидуальный подход к подготовке легкоатлетов является приоритетным. От успешного развития этого направления зависит решение важнейших задач в спорте высоких достижений.

Ключевые слова: индивидуальное построение тренировочных занятий, работоспособность, обучение, нагрузка, тренировка.

CONSTRUCTION AND ADAPTATION OF TRAINING PROCESS ACCORDING TO SPECIFIC FEATURES OF THE ATHLETE IN HIGH-SPEED AND POWER TYPES OF TRACK AND FIELD ATHLETICS

Tumasyan T.I., Pleskathewa O.N., Thekrizowa W.B.
Rostov state technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Competition aggravation on the international track and field athletics scene at simultaneous decrease in an opportunity to carry out financing of preparation of a sports reserve in former volumes cause need of the compensating advance forward in scientific and methodical providing. With a support on theoretical bases of individualization of activity, and also on achievements of modern theories of optimum performance of system of sports preparation and management of preparation of a sports reserve.

Keywords: human health, performance, activity, training load, training.

Индивидуальный подход к подготовке легкоатлетов в студенческом спорте выдвигается на первый план. В современном мире индивидуальный подход к подготовке легкоатлетов является приоритетным.

В любом виде спорта конечной целью, итогом всего наработанного является результат. Итоговый результат. И, естественно, легкая атлетика не является исключением из данных правил. Для кого-то важно просто участие, а кто-то стремится к олимпийским наградам. И, несомненно, поэтому важен индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Тренировочный процесс в группе необходимо строить в соответствии с индивидуальными особенностями тренирующегося. В принципе, построение тренировочного процесса для спортсменов должно соответствовать подготовленности спортсмена, особенностей адаптированности к физическим нагрузкам, состоянию здоровья на конкретный «сегодняшний» день. Естественно, пол спортсмена тоже играет немаловажную роль. Зачастую специалисты руководствуются средним значением распределения нагрузки занимающимся, с чем позвольте не согласится. Особенно в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Все очень индивидуально. Даже для спортсменов одной возрастной группы. Тем более в студенческом спорте. Студенту вуза, получающему высшее образование, особенно не по физической культуре, зачастую сложно определиться, будет ли спорт высших достижений приоритетом его дальнейшей жизни. Исходя из этого, студент-спортсмен зачастую не готов к большим нагрузкам. Подготовительный период часто «смазан», т.к. не сдана сессия и прочее. Годичный тренировочный цикл легкоатлета строится согласно индивидуальному плану спортсмена, разработанного его тренером. Естественно у каждого спортсмена все индивидуально. Кому-то надо сделать упор на выносливость, кому-то поработать над скоростью. При построении годичного цикла тренировки необходимо учитывать календарь стартов спортсмена. Опытный тренер может прогнозировать результаты своих учени-

ков в будущем. При этом важно не опираться на данное состояние спортсмена – важно учитывать прогресс его результатов за несколько сезонов, важно учитывать психотип каждого спортсмена индивидуально. Качества присущие отдельно взятому человеку достаточно индивидуальны. Например, под модель бега Валерия Борзова пытались подстроить много спринтеров, к сожалению Борзов такой один. Клонов не получилось. Также произошло с техникой выполнения низкого старта в спринтерском беге после фееричного выступления Бена Джонсона. Многие тренеры решили, что именно при такой технике выполнения низкого старта их спортсмены будут впереди планеты всей. Не получилось, все индивидуально. У каждого спортсмена своя манера бега, зависящая от его антропометрических данных, психотипа, физиологических особенностей. У каждого занимающегося свой потенциал, который должен учитывать тренер, планируя долгосрочный тренировочный процесс, направленный на улучшение результата, повышение мастерства легкоатлета, да и спортсмена любого вида спорта. Важную роль в индивидуальном подходе к тренировочному процессу имеет медицинское обеспечение. Различные биохимические и другие исследования помогают наиболее достоверно определить состояние спортсмена, правильно ли дозирована нагрузка, определить в оптимальном ли состоянии подошел спортсмен к стартам в соревновательном периоде. Становится ясно, на что надо сделать поправку. На основании медицинских исследований, тренеру становится ясно, надо ли дать спортсмену дополнительный отдых или, наоборот, увеличить нагрузку. Естественно, это все тоже очень индивидуально. Важно так адаптировать тренировку к отдельно взятому спортсмену, чтобы тот прогрессировал, постепенно увеличивая свой потенциал. Заслуга тренера состоит в том, чтобы не загнать спортсмена в какие-то общепринятые шаблоны, помочь раскрыть свой скрытый потенциал, что, естественно, положительно повлияет на результат. С развитием компьютерных технологий стало проще индивидуализировать тренировочный процесс, учитывая все особенности конкретного спортсмена. Важно ориентировать педагогические технологии на вариант последующего использования в режиме работы с компьютерной программой. Создаваемый спортивным педагогом-исследователем инструментарий должен быть легко анализируемым и адаптируемым специалистами по компьютерному программированию в соответствующую компьютерную программу.

Целью индивидуализации тренировочного процесса является обоснованный индивидуальный подход. Разработка методов и технологий индивидуального построения тренировочного процесса спортсменов (в частности, в группе скоростно-силовых видов легкой атлетики и не только) является очень актуальным. От успешного развития этого направления зависит решение важнейших задач в спорте высоких достижений.

Выработка обоснований для индивидуального построения тренировочного процесса легкоатлетов в студенческом спорте является важнейшей целью для достижения определенного, запланированного результата.

При индивидуальном подходе к прогнозу долгосрочного тренировочного процесса необходимо учитывать следующие факторы:

1. Специализация в легкой атлетике.

2. Адекватность восприятия тренировочного процесса.
3. Мотивированность к выполнению лучших результатов.
4. Мотивированнность побеждать.
5. Мотивированность к увеличению нагрузок.
6. Пол спортсмена.
7. Возраст.
8. Текущая спортивная квалификация.
9. Состояние здоровья спортсмена.
10. Показатели подготовленности.
11. Личностно-психологические показатели.
12. Биологические особенности организма.
13. Функциональные особенности тренирующегося.

Библиографический список

1. Алабин, А.В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток: автореф. дис. … канд. пед. наук / Алабин А.В. – М., 1983. – 21 с.

3. Алабин, А.В. К проблеме индивидуализации тренировки на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов / Алабин А.В., Алабин В.Г., Алабина Р.М. // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: тез. докл. XIII Всесоюзной науч.-практ. конф. (Харьков, 28-31 мая 1991 г.). – М., 1991. – Ч. 1. – С. 5–6.

4 Индивидуальное регулирование нагрузки у юных легкоатлетов на этапе углубленных занятий спортом / Алабин А.В. и др. // Структура и содержание тренировочных нагрузок у юных спортсменов: сб. науч. тр. – Алма-Ата, 1989. – С. 3–9.

5. Султанов, Н.А. Обоснование дифференцированной методики тренировки бегунов на 100 и 200 метров в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук Султанов Н.А. – М., 1979. – 19 с.

ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Филиппова Е.В.
Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В современных условиях развития научно-технического прогресса занятия физической культурой наиболее актуальны. В том числе и для лиц пожилого возраста. При этом особая роль отводится самостоятельным занятиям, которые преследуют лечебную, рекреационную и оздоровительную цель. Главное условие положительного воздействия таких занятий на организм человека – соблюдение требований к выполнению упражнений, а так же регулярный медицинский контроль и самоконтроль.

Ключевые слова: физическая культура, пожилой возраст, самостоятельные занятия, самоконтроль.

THE ROLE OF UNASSISTED PHYSICAL TRAINING IN ELDERLY AGE

Filippova E.V.
Rostov State Transport University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. Physical training has become especially significant in the modern epoch of science-and-technical progress. It also concerns elderly people. A special role is assigned to unassisted physical trainings, which have healing, recreactional and health promotion activities for an object. The main condition of the positive effect of such trainings on the human's body is to keep to the requirements of performing the exercises and to undergo a regular medical testing and self-testing.

Keywords: physical culture, elderly age, unassisted training, self-testing.

В современных условиях развития научно-технического прогресса вместе с прогрессивными явлениями – механизации и автоматизации на производстве и в быту, образовался ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамия и гипокинезия, которые в пожилом и в старческом возрасте наряду с инволюционными изменениями становятся особенно губительными.

Недостаток физической деятельности снижает компенсаторные возможности человека, его работоспособность. Малоподвижный образ жизни приводит к ослаблению мышечной системы человека, в том числе и сердечной мышцы. Ослабленная сердечная мышца слабее перекачивает кровь во все органы и ткани, следовательно, ухудшается транспортировка кислорода и питательных веществ во все клетки организма. Особенно сильно недостаток питания сказывается на деятельности головного мозга. Это проявляется в снижении памяти и быстрой утомляемости. Кроме того, замедленное кровообращение ухудшает функционирование других органов и систем организма, в конечном счете может привести к развитию хронических заболеваний. В этой ситуации потребность в активном двигательном режиме возникает сама собой.

Регулярная двигательная активность оказывает заметное положительное влияние на функциональные возможности и состояние здоровья пожилых людей. Организационные и педагогические особенности двигательного режима людей пожилого возраста, стратегии активного долголетия, а так же пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм людей пожилого возраста рассматривают такие авторы, как Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин и др. [1, 2, 3].

Одной из форм занятий в пожилом возрасте являются группы здоровья. Однако, посещать группы здоровья могут далеко не все граждане данной возрастной категории, желающие заниматься физической культурой. Мотивами отказа от занятий являются в основном – отдалённость места занятий от дома, неудобное время занятий, скудность видов двигательной активности, предлагаемых на занятиях [8].

Следовательно, возникает острая необходимость в систематических ***самостоятельных*** занятиях физическими упражнениями, которые будут способствовать процессу сохранения и укрепления физического и психического здоровья и улучшат работоспособность стареющего организма.

Пожилому физкультурнику необходимо определиться, какие виды упражнений ему по душе, какую он преследует цель и какую нагрузку он готов выполнить. Перед началом занятий обязательна консультация с участковым врачом. После рекомендаций врача по выполнению упражнений и тестирования уровня функционального состояния необходимо разработать план занятий (на месяц, неделю, день).

В зависимости от уровня подготовленности, состояния здоровья, цель самостоятельных занятий может быть следующая:

- *лечебная* – восстановление здоровья и отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате перенесённых заболеваний;
- *рекреационная* – восстановление жизненных сил и здоровья, сниженных в результате перенесённых в течение жизни стрессов, тяжёлого рабочего труда или иных факторов, негативно влияющих на организм человека;
- *оздоровительная* – для увеличения и поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Для достижения поставленной цели пожилой физкультурник (желательно под руководством опытного инструктора) составляет индивидуальный план самостоятельных занятий. В содержание плана входят: средства тренировочных занятий – гимнастические и общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, спортивные игры и т.п.; объём – количество занятий в неделю и их продолжительность; интенсивность (темп занятия) – измеряется частотой сердечных сокращений в минуту.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей.

Подготовительная часть (разминка) включает в основном, ходьбу (5-6 мин), бег (2-5 мин) и общеразвивающие упражнения на все группы мышц (10-15 мин). Рекомендуется начинать с упражнений на группы мышц рук и плечевого пояса, затем переходить к упражнениям для более крупных мышц туловища, далее выполнять упражнения для ног. Цель разминки – подготовить организм к основной части занятия, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку на выполнение запланированных упражнений.

Так как в пожилом возрасте процессы врабатывания и восстановления длятся несколько дольше, чем в молодом возрасте, то подготовительная и заключительная части занятия по времени должны несколько увеличены, следовательно, все части занятия, включая основную, примерно равны.

В основной части занятия осуществляется развитие физических качеств. Наиболее целесообразно после разминки выполнять упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений, затем на развитие силы, координационных способностей и, в конце занятия, упражнения на развитие выносливости.

В заключительной части выполняются упражнения на восстановление организма после нагрузки. Это могут быть дыхательные упражнения, ходьба,

упражнения, направленные на расслабление и растягивание мышц. Цель заключительной части (заминки) приведение пульса в исходное состояние.

В пожилом возрасте после разминки, выполнения некоторых упражнений основной части и в заключительной части обязательно измеряется ЧСС за 1 минуту.

Важная роль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями отводится врачебному контролю и самоконтролю [5, 6, 7]. Врачебный контроль осуществляет врач поликлиники по месту жительства или врач физкультурно-спортивного диспансера. Как правило, в условиях медицинского стационара врачи используют сложные инструментальные методы: электрокардиографию, фонокардиографию и др. Что касается самоконтроля, его осуществляет сам физкультурник, записывая результаты в специальный дневник. Для лиц пожилого возраста в качестве самоконтроля целесообразно проводить до, во время и после занятия измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), а так же наблюдать за самочувствием. В случае выявления симптомов плохого самочувствия (головная боль, головокружение, слабость, тошнота, учащение пульса и т.д.) необходимо немедленно снизить физическую нагрузку, а в отдельных случаях прекратить тренировку. В качестве поэтапного самоконтроля, например, 1 раз в неделю (в день, в месяц), можно использовать измерение массы тела (МТ), состояние осанки, а также субъективные показатели: аппетит, сон, самочувствие, активность, настроение, болевые ощущения, ОРВИ, обострение хронических заболеваний.

Для оценивания состояния своего организма можно использовать различные функциональные пробы, например, пробы Генча и Штанге, пробу Ромберга, пальце-носовые пробы [4]. Пробы с приседаниями и стептесты можно использовать при отсутствии жалоб на боли в суставах.

Данные всех измерений, а так же данные субъективных показателей необходимо заносить в дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля целесообразно показывать врачу по месту жительства или врачу физкультурно-спортивного диспансера не реже одного раза в месяц. При выявлении негативных симптомов в состоянии здоровья во время текущего самоконтроля тренировки необходимо прекратить и немедленно обратиться к врачу.

При соблюдении всех правил проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями у лиц пожилого возраста отмечается улучшение состояния здоровья – нормализуется артериальное давление, улучшается сон, самочувствие. При этом укрепляется костно-мышечный аппарат, повышается иммунитет, улучшается настроение.

Библиографический список

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н.М. Амосов. – М.: ООО Изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2003. – 123 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Выдрин, В.М. Социальная потребность в занятиях физическими упражнениями / В.М. Выдрин // Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, актив. досуг: материалы Респ. науч.- метод. семинара / под ред. В.И. Григорьева; С.- Петерб. ун-т экономики и финансов. – СПб., 1996. – Ч. 1. – С. 23–25.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 538 с. – (Учебник для вузов).

5. Ладыгина, Е.Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дисс. канд. пед. наук / Е.Б. Ладыгина. – СПб., 2005. – 307 с.

6. Куличенко, С.В. Индивидуально-дифференцированное планирование занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами 70-80 лет: дисс. канд. пед. наук / С.В. Куличенко. – М., 2006. – 116 с.

7. Фёдорова, А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой с людьми пожилого возраста: дисс. канд. пед. наук / А.Ю. Федотова. – СПб., 2003. – 170 с.

8. Филиппова, Е.В. Социальная потребность в двигательной активности людей пожилого возраста / Е.В. Филиппова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды Юбилейной XV Международной научно-практической конгресс-конференции, пос. Новомихайловский. – Ростов н/Д, 2012. – Т. 2. – С. 100–104.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЭГ-АНАЛИЗА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

Хало П.В., Кибенко Е.И.
Таганрогский институт им. А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ),
г. Таганрог, Россия

В статье анализируется возможность использования ЭЭГ-анализа для оценки и коррекции функционального состояния баскетболистов с целью повышение эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Подробно рассматриваются особенности межполушарного взаимодействия применительно к игровому процессу в баскетболе.

Ключевые слова: ЭЭГ-анализ, межполушарная асимметрия, баскетбол, функциональные состояния.

THE POSSIBILITY OF USING EEG-ANALYSIS FOR OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS IN BASKETBALL

Halo P.V., Kibenko E.I.
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch),
Rostov State University of Economics (RINH),
Taganrog, Russia

Annotation. The article examines the possibility of using EEG analysis for assessment and correction of the functional state basketball players with the aim of im-

proving the efficiency of the training and competition process. Detail features of hemispheric interaction with regard to the gameplay in basketball.

Keywords: EEG analysis, hemispheric asymmetry, basketball, functional state.

Проблема совершенствования технико-тактической подготовленности у баскетболистов рассматривается у многих исследователей (Л.А. Латышевский, 1988; Л.П. Матвеев, 1991; Н.Л. Попова, 1997; В.И. Лях, 2000; В.А. Тхорев, 2003; А.Г. Абалян, 2005; М.В. Проломова, 2006; А.А. Бондарь, 2015). В частности, отмечается, что вопрос совершенствования технико-тактической подготовки освещен недостаточно полно, зачастую без учета возрастных особенностей, оценки вклада психолого-педагогических средств и методов (В.П. Филин, 1987; И.М. Туревский, 2006) и др. Таким образом, существует противоречие между потребностью в поиске инновационных средств и методов подготовки спортсменов-баскетболистов и недостаточной разработанностью теоретических и методических основ протекания учебно-тренировочного процесса в баскетболе на психофизиологическом уровне [1].

В данной статье рассматривается возможность применения ЭЭГ-анализа для выявления взаимосвязи между высшей нервной деятельностью спортсменов-баскетболистов и учебно-тренировочным процессом, направленным на совершенствование технико-тактической подготовки. Очевидно, что особую роль здесь играют развитие таких качеств как внимание, память, стратегии мышления, воля, способность справляться с эмоциональными стрессами и пр. Качество функционирования вышеперечисленных качеств можно оценить и скорректировать (например, с помощью БОС-тренинга) на основе следующей схемы ЭЭГ-активности (рис. 1) [3, 5].

Рассмотрим их более подробно с точки зрения игры в баскетбол. В данном контексте внимание отражает направленность сознания спортсмена на объекты игрового процесса. По форме деятельности здесь можно выделить сенсорно-перцептивное внимание, например, фиксация внимания баскетболиста на перемещении мяча по полю. Интеллектуальное внимание, отражающее принятие тактических решений в процессе игры, причем при этом могут быть задействованы как преимущественно левополушарные, так и правополушарные стратегии мышления. Моторное внимание, осуществляющее контроль над работой мышечной системы баскетболиста – при выполнении сложных действий. Очевидно, что некоторые виды спортивной деятельности в баскетболе требуют комбинации различных видов внимания. Согласно современным представлениям, в процессе активизации внимания важное значение играют: кора больших полушарий; таламус (выступающий в качестве своеобразного фильтра, пропускающего к коре только актуальные сигналы); ретикулярная формация **(**активирующая мозг и осуществляющая энергетический контроль за энергетической компонентой процесса внимания) и т.д. Кроме того, в обеспечении успеха в спортивной деятельности баскетболиста важную роль играет межполушарная асимметрия.

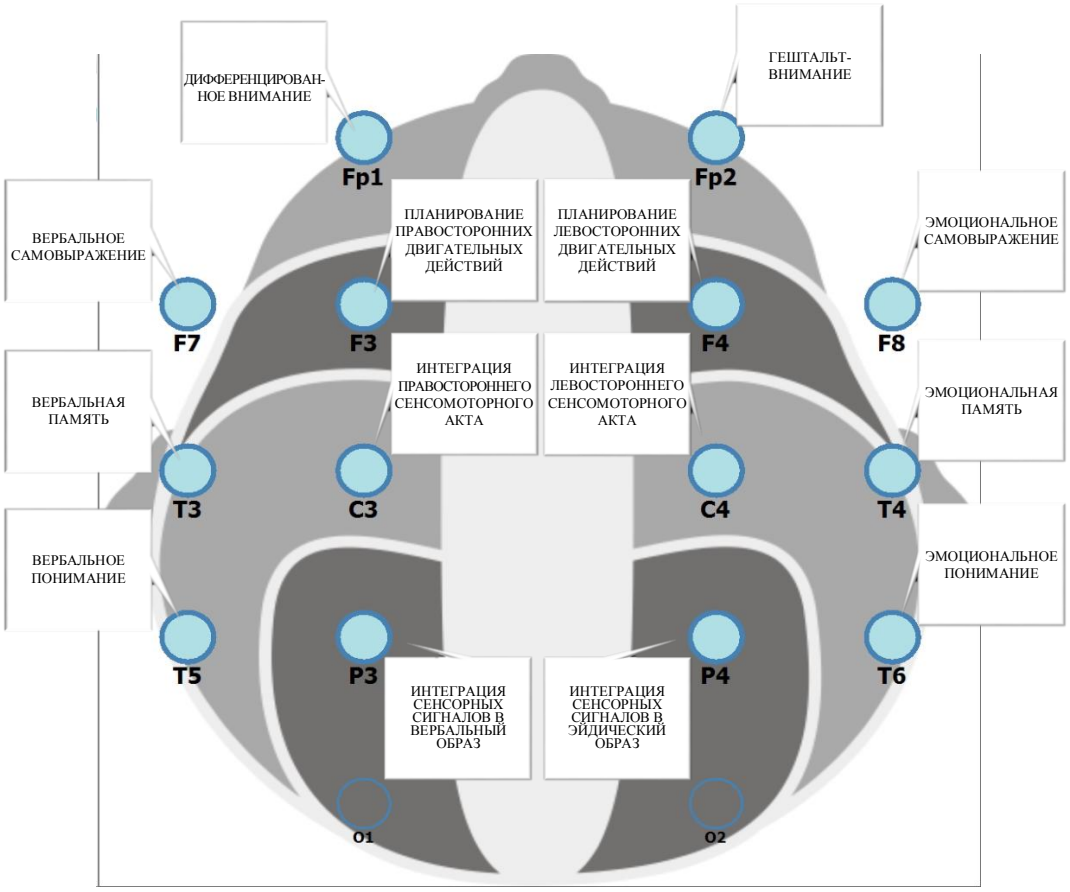


Рисунок 1 *– Схема ЭЭГ-отведений для оценки состояния баскетболиста*

Переднетеменные отделы левого полушария обеспечивают направленное внимание на конкретные объекты игровой деятельности (отведение Fp1), а симметричные отделы правого полушария (отведение Fp2) отвечают за широту поля внимания. В частности, это проявляется в том, что правое полушарие, представленное верхней лобной извилиной, получает данные от обоих полей зрительных анализаторов (S. Weintraub, M. Mesulam, 1987; M. Corbetta et al., 2002; K. Heilman et al., 2003) а в левое поступает информация только из правого поля зрения. Именно с деятельностью правого полушария можно связать изменения направленности внимания (J. Downar et al., 2002), когда в процессе игры происходят редкие и неожиданные события. Очевидно, что для успешного осуществления столь популярного в последние время индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать особенности межполушарной организации высшей нервной деятельности спортсмена. Причем, как показали недавние исследования (N. Baumann et al., 2005), избирательность воздействия на левополушарный или правополушарный аспекты внимания можно добиться простым способом – дополнительной физической нагрузкой (например, дриблинг) на правую руку (для активации левополушарного аспекта) и на левую (для активизации правополушарного аспекта).

Тонкая моторика (т.е. выполнение точных действий) контролируется левой теменной долей (отведения T3, C3), сама же координация движений,

управляется правой (отведения Т4, С4). Причем, считается, что качество этой координации никак не зависит от морфологических особенностей спортсмена: даже игроки, исполняющие роль на игровой площадке тяжелого форварда или центрового игрока, с точки зрения координации, способны элегантно двигаться и прекрасно играть. На основании исследований (B. Belyi, 1988; M. Funnel et al., 1999; O. Devinsky, 2000) можно сделать вывод, что правая височная доля связанна с восприятием и опознанием отдельных сложных объектов игры, правая теменная – с восприятием их комбинаций, ориентацией на игровом поле, в схеме своего тела (положение конечностей и пр.).

В области визуально-пространственного восприятия центральные и задние отделы правого полушария определяют различия в пространственной ориентации объектов игры, осуществляют синтез воспринимаемой информации, интеграцию и сравнение ее отдельных компонентов для оценки тактической ситуации (отведение Р4). Левая затылочная доля отвечает за непосредственное простое восприятие отдельных игровых ситуаций (отведение Р3).

Функцией правого полушария также является запоминание эмоционально значимых игровых событий (отведение Т4), формирующаяся при тесном взаимодействии с лимбической системой (H.J. Markowitsch, 1995). Это память в основном эйдическая (образная), опирается на многомерное множество взаимосвязанных ассоциаций из прошлого опыта. Ее преимущество, по сравнению с памятью левого полушария, заключается в значительно большем объеме и надежности фиксации усвояемого материала, т.к. выпадение из этого множества даже нескольких ассоциаций не ведет к разрушению всего образа. За логическую (вербальную) память отвечает левое полушарие (отведение Т3). Схематично ее можно представить в виде набора отдельных линейных сценариев, звенья которых соединены между собой. Таким образом, в результате пропадания даже одного звена (например, при резкой смене заранее расписанной игровой ситуации) это приводит к разрыву шаблона, в виду чего спортсмен может быть на время дезориентирован.

Разница между левополушарными (отведение F3) и правополушарными (отведение F4) отражает соответственные стратегии мышления, которые заключаются в противоположном типе организации контекстуальной информации. Лобные отделы левого полушария отвечают за выявление причинно-следственных связей игрового процесса, вероятностный прогноз развития игровой ситуации и др., формируя упрощенный однозначный сценарий развития игровой ситуации. Правые передние отделы мозга напротив, отвечают за формирование многозначного контекста к элементам игры и представляют собой высший уровень психических функций спортсмена (предпосылки к нему возникают только после полного развития левого полушария, т.е. в 18-21 год). Это совпадает с описанной ранее последовательностью развития психофизиологических способностей к расширению адаптационных возможностей организма [4]. Как было показано в ряде исследований (C. Martindale, 1975; T. Whitton, 1978; V.De Pascalis, G. Palumbo, 1986; S.J. Grossman, 1988; V.S. Rotenberg, V.V. Arshavsky, 1991, 1997), оптимальное функционирование лобных правополушарных отделов при решении неординарных задач (например, при сложной игровой ситуации) происхо-

дит при усилении α-активности одновременно с ростом пространственной когерентности ЭЭГ-активности (Н.Е. Свидерская, М.Н. Ливанов, 1984). Напротив, для успешного функционирования левополушарного мышления и для выполнения некоторых функций височных, теменных, и затылочных структур правого полушария важна депрессия α-ритма [2]. Нарушение условий оптимального межполушарного взаимодействия может привести к состоянию неадаптивной тревоги и сопровождается активацией правых фронто-орбитальных структур мозга, что согласно концепции J. Kuhl, J. Beckmann (1994), выражается в отказе от поисковой активности (в данном случае от спортивной борьбы), возникающий в тяжелой игровой ситуации. Таким образом, чтобы спортсмен мог в стрессовой ситуации полноценно использовать адаптивные ресурсы правополушарного мышления, ему необходимо научится управлять балансом межполушарной активности. Этого можно достичь, например, с помощью БОС-тренинга, с обратной связью по ЭЭГ, специальными психотренингами направленными на оптимизацию межполушарного взаимодействия (холотропное дыхание, психонетика и пр.) [6].

Выводы: 1. Для реализации ЭЭГ-анализа с целью оптимизации обучающего процесса в баскетболе достаточно ограничится 14 отведениями (Fp1, Fp2, F3, F4, F7, F8, T3, T4, T5, T6, C3, C4, P3, P5), по которым можно оценить успешность развития таких важных качеств спортсмена-игровика как память, внимание, стратегия мышления и др.

2. В случае необходимости, для осуществления коррекции межполушарной асимметрии могут быть использованы БОС-тренинг с обратной связью по ЭЭГ-каналу, нагрузки на левую или правую руки в зависимости от задачи коррекции, (например, дриблинг), холотропное дыхание, психонетические упражнения.

Библиографический список

1. Бондарь, А.А. Совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов средствами интерактивных технологий: дис. … канд. пед. наук / Бондарь А.А. – Волгоград, 2015. – 133 с.

2. Руководство по функциональной межполушарной асимметрии / Фокин В.Ф. и др. – М.: Научный мир, 2009. – 836 с.

3. Хало, П.В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга / Хало П.В., Быков Н.Д., Хвалебо Г.В. // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. – № 1. – С. 159 – 163.

4. Хало, П.В. Образовательные технологии расширения адаптационных возможностей организма / Хало П.В., Хвалебо Г.В., Лебединская И.Г. // VII-ой Международный научно-методический симпозиум «Современные проблемы многоуровневого образования». – Ростов н/Д: ДГТУ, 2012. – С. 211–222.

5. Хало, П.В. Применение нелинейно-динамического ЭЭГ-анализа для оценки и коррекции формирования предстартовых состояний / Хало П.В., Марченко Б.И., Хвалебо Г.В. // Валеология. – 2016. – № 2. – С. 71–80.

6. Хало, П.В. Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния / Хало П.В., Хвалебо Г.В., Туревский И.М. // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 71–73.

ГЕНЕТИЧЕСКИ ОБУСЛОВЛЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ГИПЕРТРОФИЮ МЕДЛЕННОСОКРАЩАЮЩИХСЯ МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Чекунов М.К., Клевер-Чекунова О.А.
ООО «Алатырь»,
г. Санкт-Петербург, Россия
Чекунова Е.М.
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы о целесообразности тренинга, направленного на развитие медленносокращающихся мышечных волокон, для увеличения силовых результатов в пауэрлифтинге с точки зрения спортивной генетики.

Ключевые слова: генотип, быстросокращающиеся мышечные волокна (БМВ), медленносокращающиеся мышечные волокна (ММВ), ген ACTN3.

GENETIC REASONS FOR THE TRAINING DIRECTED TO THE HYPERTROPHY OF SLOW-TWITCH MUSCLE FIBERS

Chekunov M.K., Klever-Chekunova O.A.
Alatir Company Ltd.,
Saint-Petersburg, Russia
Chekunova E.M.
Saint-Petersburg State University,
Saint-Petersburg, Russia

Annotation. In this work in the group of powerlifters have been determined the genotype of gene ACTN3 (encodes the major protein of fast muscle fibers). Two-month training results showed that athletes with the most common genotype RX ACTN3 gene have made progress in target exercises more quickly and with visible results if in the training program were included training of slow-twitch muscle fibers.

Keywords: genotype, slow-twitch muscle fibers, fast-twitch muscle fibers, gene ACTN3.

Введение. Длительное время в силовых видах спорта наиболее важным считалось развитие только быстросокращающихся мышечных волокон (БМВ). При этом, медленносокращающимся мышечным волокнам (ММВ) не отводилось хоть сколько-нибудь значимой роли в таких спортивных дисциплинах как, например, пауэрлифтинг [2]. В последние годы стало ясно, что тренировки, направленные на гипертрофию ММВ, в пауэрлифтинге дают не только увеличение мышечной массы, но и неплохой прирост силовых результатов, как в сумме, так и в отдельных упражнениях [1, 3].

Содержание того или иного типа мышечных волокон и их соотношение в организме каждого спортсмена, обычно определяют индивидуально в процессе длительных наблюдений и тестирования с использованием определенных силовых упражнений. Существуют и гистологические методы оценки мышечных волокон – путем биопсии ткани. В первом случае тестирование занимает определенное время и не всегда дает верный результат. Процедуру биопсии мышечной ткани нельзя назвать приятной, да и требует она материальных затрат. В настоящее время развивается еще один метод, – он основан на результатах генетических исследований в спорте, поскольку типы и преобладание мышечных волокон каждого человека определяются его генами (генотипом). В 2003 году в научной печати были впервые опубликованы данные о полиморфизме гена *ACTN3*, ассоциированного с особенностями развития мускулатуры человека [7]. Этот ген кодирует альфа-актинин 3 – миофибриллярный белок, который локализован в Z-мембране быстрых мышечных волокон и участвует в кратковременных, быстрых и интенсивных мышечных сокращениях. Известно две аллели гена *ACTN3,* – они обозначаются как R и X. Аллель R кодирует функциональный белок ACTN3, а у аллели X в результате мутации синтез белка альфа-актинина 3 заблокирован. Каждый человек несет две аллели этого гена – по одной от каждого из родителей. Таким образом, возможны три варианта генотипов, которые обозначаются как R/R, R/X и X/X. У каждого конкретного человека может быть лишь один генотип, который и определяет возможности его мышц. В ходе длительных исследований было установлено, что разные генотипы по данному гену ассоциированы с различными типами мышц: генотип R/R свидетельствует о полном преобладании БМВ; генотип R/X характеризуется наличием БМВ и ММВ при незначительном преобладании быстрых волокон; а генотип X/X – это полное преобладание ММВ [4, 5, 6]. Таким образом, определение генотипа атлета по гену *ACTN3* позволяет делать выводы о структуре и особенностях его мышечных волокон. Эти знания открывают широкие возможности для разработки индивидуальных комплексов тренировок, направленных на оптимальное развитие скелетной мускулатуры данного конкретного спортсмена.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является проверка авторской гипотезы о том, что целенаправленный тренинг ММВ дает прирост силовых результатов у атлетов с генотипом (RX) по гену *ACTN3*

Методы исследования. Образцы ДНК спортсменов получали методом CTAB из проб их буккального (защечного) эпителия (Aidar and Line, 2007). Геномный полиморфизм (R577X, rs1815739) гена *ACTN3* изучали методом аллель-специфичных полимеразных цепных реакций в реальном времени (ПЦР-РВ) с использованием прибора BioRad CFX-96. Праймеры были сконструированы в ходе работы. Нуклеотидные последовательности амплифицированных фрагментов ДНК проверяли методом прямого секвенирования по Сэнгеру на автоматическом капиллярном секвенаторе ABI Prism 3130XL.

Все атлеты тренировались по сопряженному методу – один день в тренировочной неделе работали над максимальной силой, один день в неделю работали над взрывной силой, и к этому был добавлен день работы на развитие ММВ.

Наибольший интерес для исследования представляли те атлеты, у которых наличествует самый распространенный в человеческой популяции генотип (RX) по ACTN3. Логично было предположить, что включение в тренировочный процесс одного дня в неделю, посвященного тренингу ММВ, среди целевой группы атлетов, состоящей из пауэрлифтеров-любителей.

Результаты исследования

Наш эксперимент проводился в течение двух месяцев, в результате чего прибавка в жиме лежа у каждого атлета превзошла прибавку у тех же атлетов за другие два месяца, в которых в тренировочный процесс не был включен день тренинга ММВ. При отсутствии дня ММВ в тренировочной программе прибавка в максимальных результатах составила от 2.5 до 5 кг, а в случае с включением дня ММВ – от 5, до 7.5 кг, что без сомнения является хорошим результатом. В качестве примера произошедших изменений в результатах можно привести таблицу 1.

Таблица 1

№	Тренировка ММВ	Время	Упражнение	Результат 1
1	нет	4 недели	Жим лежа	+2.5 кг
2	есть	4 недели	Жим лежа	+7.5 кг

Выводы

С целью увеличения личных результатов в пауэрлифтинге можно и нужно использовать методы генетики, а конкретно определение генотипа по ACTN3. Атлеты с самым распространенным генотипом RX по гену ACTN3 прогрессируют в целевых упражнениях быстрее и с видимым результатом, если в тренировочную программу включить тренинг ММВ.

Библиографический список

1. Мякинченко, Е.Б. Сила медленных мышечных волокон как основной фактор локальной выносливости в циклических видах спорта / Мякинченко Е.Б. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М. – С. 3–8.

2. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 33–35.

3. Хоппелер, Г. Ультраструктурные изменения в скелетной мышце под воздействием физической нагрузки / Хоппелер Г. // Физкультура и спорт. – 1987. – С. 3–48.

4. Beggs A.H., Byers T.J., Knoll J.H., Boyce F.M., Bruns G.A., Kunkel L.M. (1992) Cloning and characterization of two human skeletal muscle alpha-actinin genes located on chromosomes 1 and 11. J. Biol. Chem. 267.

5. North K.N. (2008) Why is alpha-actinin-3 deficiency so common in the general population? The evolution of athletic performance. Twin Res Hum Genet. 398-394.

6. North KN, Yang N, Wattanasirichaigoon D, Mills M, Easteal S, et al. (1999) A common nonsense mutation results in a-actinin-3 deficiency in the general population. Nature Genetics 21. 353–354.

7. Yang N, MacArthur DG, Gulbin JP, Hahn AG, Beggs AH, et al. (2003) ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. American Journal of Human Genetics 73: 627–631.

СЕКЦИЯ 6

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Касаткина Г.М., Шекурова И.В.
Муниципальное бюджетное учреждение
«Информационно-методический центр
по физической культуре и спорту»,
г. Нижний Тагил, Россия

Аннотация: В статье актуализирована проблема недооценки в обществе образовательной, социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры и спорта, обозначены некоторые вопросы подготовки и переподготовки тренерско-преподавательских кадров, в частности, раскрыто содержание наиболее важных блоков учебно-тематического плана при реализации образовательных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

Ключевые слова: повышение квалификации, профессиональная переподготовка, учебно-тематические планы образовательных программ.

ORGANIZATIONAL-PRACTICAL AND METHODOLOGICAL ISSUES OF TRAINING AND RE-TRAINING OF TRAINER-TEACHING STAFF

Kasatkina G.M., Shekurova I.V.
Municipal budgetary institution "Information-methodical Center
for physical culture and sport,
Nizhniy Tagil, Russia

Annotation. The article is updated, the problem of underestimating in society educational, socio-economic, recreational and educational role of sport and physical culture are some of the issues of training and re-training of trainer-teaching staff, in particular, disclosed the contents of the most important blocks of training and thematic plan educational programmes of advanced training and professional retraining.

Keywords: training, retraining, thematic plans educational programs.

В Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года отмечается, что для решения задач кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта, в частности, необходимо совершенствовать систему повышения квалификации работников учреждений физкультурно-спортивной направленности, профессиональной переподготовки с использованием современных средств и методов, а также сформировать систему непрерывной подготовки руководящих и тренерско-преподавательских кадров.

Некоторые негативные процессы, происходящие в настоящее время в обществе, отрицательно сказались и на уровне общей культуры населения, и в том числе культуры физической. Сложившаяся система подготовки специалистов в области физической культуры и спорта также имеет существенные недостатки и нуждается в серьезной перестройке.

Необходимо отметить, что существующая подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта сложилась к концу 40-х и началу 50-х годов. За многие годы ее существования накопились существенные проблемы, вызванные в основном тем, что сфера физического воспитания и сфера спорта непрерывно прогрессировали, развивались в научном, методическом и сугубо практическом планах вместе с реалиями нашего общества. Именно этим и вызваны определенные несоответствия между реальными практическими нуждами физической культуры и спорта в кадрах, современными требованиями к ним, с одной стороны, и традиционной структурой и содержанием подготовки и переподготовки специалистов по физической культуре – с другой.

Недооценка в обществе образовательной, социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, выраженная в остаточном принципе финансирования, остром дефиците материальной базы, слабой пропаганде, привела к тому, что в стране сложилась устойчивая тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности населения. Но, тем не менее, в последние годы в стране наблюдаются существенные изменения, как в области физической культуры, так и в сфере спорта, и, к сожалению, эти изменения пока недостаточно учитываются в системе повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников в сфере физической культуры и спорта. Выпускники физкультурных вузов и факультетов физической культуры оказываются недостаточно подготовленными к пропаганде здорового образа жизни и далеко не всегда сами являются примером в этом смысле.

Специфика подготовки и переподготовки тренера характеризуется тем, что большая часть изучаемого материала по спортивно-педагогическим дисциплинам приходится на различные двигательные действия. Это связано с тем, что тренер в своей работе должен использовать огромное число физических упражнений, методических приемов и комбинаций, применяемых в ежедневном круглогодичном учебно-тренировочном процессе. При этом тренер должен не только знать, но и уметь обучать наиболее рациональной технике и тактике своего вида спорта, а также должен создавать все более сложные комбинации технико-тактических действий, которые его воспитанники могли бы использовать в соревновательной деятельности.

Следует отметить, что профессиональное развитие работников в области физической культуры и спорта (это могут быть тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, руководители и заместители руководителя учреждений физкультурно-спортивной направленности) во многом зависит от эффективности содержания и организации образовательных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

В 2014 году в рамках данной конференции мною был представлен доклад по теме «Из опыта работы по подготовке и переподготовке кадров в сфере физической культуры и спорта в МБОУ «ИМЦ по ФКиС», в котором была предпринята попытка обобщить опыт работы нашего учреждения в вопросах, связанных с повышением квалификации и профессиональной переподготовкой педагогических кадров учреждений физкультурно-спортивной направленности. При этом было отмечено, что учреждение предоставляет слушателям возможность получить дополнительное профессиональное образование, позволяющее повысить свою квалификацию с учетом местных интересов без отрыва от основного места работы, иметь возможность дальнейшей предметной профилизации на базе полученной профессиональной подготовки и переподготовки.

В данной статье хотелось бы более подробно остановиться на содержании отдельных блоков учебно-тематического плана в рамках реализации образовательных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки. В настоящее время МБУ «ИМЦ по ФКиС» имеет лицензию на право ведения образовательной деятельности, выданную Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, по шести образовательным программам повышения квалификации и трем программам профессиональной переподготовки. Наиболее востребованными из них являются:

- образовательная программа повышения квалификации «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта среди детей, подростков и учащейся молодежи» с нормативным сроком освоения 112 часов (целевая аудитория – тренеры-преподаватели (80-85% от общего количества слушателей), инструкторы-методисты);

- образовательная программа профессиональной переподготовки «Модернизация физического воспитания и детско-юношеского спорта» с нормативным сроком освоения 512 часов (целевая аудитория – тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты);

- образовательная программа профессиональной переподготовки «Менеджмент и маркетинг физической культуры и спорта» с нормативным сроком освоения 550 часов (целевая аудитория – руководители и заместители руководителя учреждений физкультурно-спортивной направленности).

В рамках реализации образовательной программы повышения квалификации «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта среди детей, подростков и учащейся молодежи» и программы профессиональной переподготовки «Модернизация физического воспитания и детско-юношеского спорта» основной упор делается на изучении учебного материала дисциплин «Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки», «Психология физической культуры и спорта», «Массаж, самомассаж, релаксация, вос-

становление». По нашему мнению, освоение вышеперечисленных тем в наибольшей мере способствует обеспечению преемственности учебно-тренировочного процесса на всех уровнях профессиональной подготовки и формах ее проведения. Логика избранного подхода объясняется следующим:

- необходимостью освоения слушателями умений и навыков работы с контингентом разного возраста (от дошкольников до взрослого населения);
- требованиями к разносторонней подготовке тренеров-преподавателей по видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта;
- основанием значимости знаний, организационно-методических умений и навыков по самодеятельным (самостоятельным) формам физкультурно-спортивной деятельности, культивируемых в образовательном учреждении.

Данные программы ориентированы на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания и спортивной тренировки. Усвоение программ определяется уровнями знаний основных положений теории и практики физической культуры и спорта, прочности овладения специальными навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной деятельности.

Общее количество часов по разделу, посвященному вопросам теории и методики физического воспитания и современной системы спортивной тренировки составляет 358 часов по программе профессиональной переподготовки и 78 часов по программе повышения квалификации (70,0% от общего количества). По окончании данного раздела обучающиеся должны: **знать** основные положения модернизации физического воспитания и детско-юношеского спорта, а также основы спортивной тренировки, **владеть** навыками организации и проведения спортивной тренировки, технологиями планирования в детско-юношеском спорте, методикой самообразования по совершенствованию спортивного мастерства, культуры речи, этики поведения и взаимоотношений с занимающимися.

Основная цель при изучении учебного материала по блоку «Психология физической культуры и спорта» – формирование у слушателей общего представления о психологических механизмах целенаправленной деятельности при занятиях физической культурой и спортом, а также усвоение основ ведения практической работы по психологическому обеспечению и сопровождению занимающихся разными видами спортивной деятельности. Учебно-тематический план данного блока состоит из 2-х разделов. Раздел 1 посвящен психологическим механизмам спортивной деятельности. Во втором акцент сделан на практическую направленность по психологическому обеспечению и сопровождению спортивной деятельности. Слушатели, освоившие этот блок, должны: **знать** историю развития мировой психологической мысли и основные достижения в научной и практической психологии, многообразие психологической проблематики, основные теории и модели психики и личности человека, предложенные психологической наукой. При этом они должны **уметь** ориентироваться в психологическом инструментарии и выбирать методы, адекватные решаемой проблеме, планировать и проводить психологические исследования, психодиагностику, консультативные и психокоррекционные мероприятия.

Учебный материал по блоку «Массаж, самомассаж, релаксация, восстановление» включает в себя подготовительный (мобилизационный), репаративный (восстановительный) и превентивный (профилактический) массажи. Большой интерес у слушателей вызывают упражнения на растягивание соединительнотканных образований, а также использование кинезиотейпирования (функциональных лейкопластырных повязок).

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что одна из главных задач в вопросах подготовки и переподготовки тренерско-преподавательских кадров состоит в том, чтобы научить их реализовать себя в физкультурно-спортивной деятельности, сформировать свой собственный профессиональный облик и образ (в том числе и физическую культуру личности) и при этом суметь развить творческие, духовно-интеллектуальные и психофизические способности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Коваленко А.В.
Донской педагогический колледж,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Баданина Г.Г.
Ейский полипрофильный колледж КК,
г. Ейск, Россия

Аннотация. Здоровье студентов педагогического колледжа вызывает тревогу и может влиять существенным образом на отношения с будущими учениками, воспитанниками, требуется пересмотр содержания и средств подготовки будущего педагога, особенно тех, у кого изначально имеются проблемы в здоровье.

Ключевые слова: состояние здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, ценности здоровья, культура здоровья.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS HEALTH DURING THE PROCESS OF TRAINING

Kovalenko A.V.
The Don pedagogical College,
Rostov-on-Don, Russia
Badanina G.G.
Yeisk poliprofilny College KK,
Yeisk, Russia

Annotation. Teachers Training college students health causes anxiety and can influence greatly the relationship with the future schoolchildren. The reconsideration of contents and methods of the future teachers having health problems is reguired.

Keywords: state of health, healthy life-style, health protection, health values, health culture.

Здоровье студента как будущего педагога рассматривается как личностная, профессиональная и социальная ценность, обуславливающая состояние здоровья детей. Самоорганизация, самосохранение и саморегуляция выступают основными способами профессиональной деятельности педагога по сохранению здоровья и должны войти в личную программу здоровьесбережения и аттестации педагогических кадров. Эффективность механизмов сохранения и повышения резервов здоровья зависит от многих факторов. Определяющую роль среди них, по мнению Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, В. Леви и других, играет нравственность и культура самого человека, основной характеристикой которой является его отношение к своему здоровью и здоровью других людей. Отношение к себе и другим людям формируется в результате определенного педагогического воздействия.

В работах ученых М.Я. Виленского, С.Н. Горбушиой, И.Ю. Кокаевой, О.Ю. Масаловой, В.А. Петькова культура здоровья студентов рассматривается как мировоззренческий феномен личности [1]. Авторы отмечают, что состояние здоровья молодого поколения является важнейшим фактом безопасности государства и устойчивого развития общества. Феномен культуры здоровья определяется как исторически закрепленная человечеством программа организации безопасной жизнедеятельности и преемственности воспитания здорового поколения, содержащая бесконечное множество смыслов и значений здорового образа жизни, в диалоге с которым человек организует собственную деятельность, поведение и общение в русле безопасности жизни, охраны и укрепления здоровья.

Серьезную озабоченность вызывает все возрастающее снижение основных показателей здоровья студенчества во время обучения. Понять глубинные причины кризиса здоровья в сфере образования нельзя без изучения их мировоззренческих позиций. К числу важнейших факторов, определяющих необходимость такого подхода, относятся: изучение феномена «человек и его здоровье» сквозь призму глобальных проблем современности; единство духовного и телесного в природе человека; формирование здорового образа жизни как системы управления здоровьем; овладение культурой здоровья в составе гуманитарной и профессиональной культуры будущего специалиста; универсальность образования как культурного явления; деформации в ценностно-смысловой сфере развития личности; переход к личностно-ориентированному образованию с выраженной в нем здравотворческой функцией; развитие субъективной личности при овладении культурой, здоровья.

Анализ программ показывает, что идеи и ценности, положенные в основу современных программ профессионального педагогического образования, не вполне соответствуют базовым потребностям студентов в саморазвитии, самосовершенствовании и здоровьесбережения. Они слабо ориентированы на поддержание здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни.

По убеждению А. Маслоу, С. Мадди, С. Роджерс, К. Хорни, если образование не ориентировано на развитие и саморазвитие личности, то оно вызывает «психологическое сопротивление» и будет отторгнуто [4].

Формирование здоровьесберегающего компонента профессиональной культуры, определяющего качество деятельности педагога как личности и профессионала, является доминантным направлением гуманистической педагогики, направленной на выработку индивидуальной поведенческой стратегии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса.

В системе профессионального педагогического образования вопросы здоровьесбережения весьма актуальны, поскольку нездоровый педагог порождает нездоровую личность ребенка, что приводит к негативным тенденциям в обществе. Анализ исследований позволил утвердить положение о том, что здоровье будущего педагога зависит от его ценностных представлений о здоровье и способах здоровьесберегающей деятельности.

Развитие педагогического образования в аспекте поиска инновационных моделей образования и технологий развития личности будущего педагога определяет и необходимость модернизации содержания и технологий сохранения здоровья студентов в процессе профессиональной педагогической подготовки.

Современная ситуация с образованием складывается так, что обучение и здоровье заняли по отношению друг к другу противоположные позиции. Формирование приоритета здоровья, по сравнению с болезнью, должно стать задачей общества. Ученые убеждены и единодушны во мнении, что секрет качества жизни в регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Педагогическая деятельность считается самой сложной по психологическим, физическим и эмоциональным нагрузкам и требует сохранения педагогом своего здоровья с самого начала педагогической карьеры. Однако в процессе педагогической подготовки задача здоровьесбережения студентов решается весьма слабо и неоднозначно, что актуализирует поставленную проблему исследования.

В нашем понимании осознание студентами ценностей здоровья и освоение средств здоровьесбережения будет осуществляться эффективно, если студенты будут включены в активную и системную деятельность по сбережению своего здоровья в учебной и вне учебной деятельности.

Культуросообразная парадигма образования диктует необходимость модернизировать среднее профессиональное педагогическое образование в аспекте формирования у студентов образа здорового педагога, способного к творческой и созидательной деятельности, способного формировать и поддерживать здоровье детей.

Здоровье будущего педагога необходимо рассматривать как приоритетную ценность в содержании педагогического образования, как цель и результат профессиональной педагогической подготовки. Однако, как показывает педагогическая практика оздоровительно-восстановительная деятельность в педагогических колледжах по-прежнему остается вне поля зрения преподавателей, кураторов и не всегда и преподавателями физической культуры, что приводит к

усугублению здоровья студентов в период обучения, или к небрежному отношению к здоровью на данном возрастном этапе жизни. Причины этого явления кроятся в недостаточной компетенции преподавателей в сохранении здоровья, в отсутствии системы сохранения здоровья в колледже, в низкой мотивации самих студентов в сбережении своего здоровья. Преподаватели средних и высших профессиональных организаций понимают необходимость сохранения здоровья студентов, но не готовы профессионально использовать здоровьесберегающие технологии в процессе преподавания своих дисциплин.

Л.М. Митина считает, что вся проблема в том, что в педагогическом сообществе сложилась низкая престижность здоровья, заниженное самосознание педагогов о ценности здоровья [5]. Исследования показывают, что для учителей со стажем работы более 20 лет характерно снижение всех показателей эмоциональной устойчивости, то есть через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает «эмоциональное сгорание». По наблюдениям Н.А. Аминова, среди учителей высшей категории 53% – «сгоревшие», а к 40 годам эмоционально сгорают все учителя.

Педагоги обладают низким уровнем культуры здоровья. Отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни, т.е. сохранению и укреплению здоровья объясняется, видимо еще и тем, что при профессиональной подготовке недостаточное внимание уделяется вопросам здоровья вообще, а также педагогов и студентов, в частности. Вопрос обостряется тем, что в процесс профессиональной педагогической подготовки будущего педагога не включены компетенции по сохранению здоровья, которые и создают условия для формирования у студентов опыта по его сохранению [2].

Мы придерживаемся мнения А.Г. Маджуга [3], который считает, что в реальных условиях образовательного пространства без активного включения в процесс профессиональной подготовки будущих педагогов здоровьесберегающего компонента невозможно изменить и образовательную ситуацию в образовательном учреждении по сохранению здоровья детей. Студент педагогического колледжа должен обладать необходимым минимумом компетенций по физиологии умственного труда, гигиене педагогического процесса, психологии общения и т.д. Он должен сам в первую очередь овладеть компетенциями в сфере организации рациональной и здоровой жизнедеятельности, поддержки своего здоровья, а потом уже научить своих воспитанников. По нашему глубокому убеждению, фактическое состояние здоровья современных студентов и появление нового федерального образовательного стандарта среднего специального образования, диктует необходимость поиска инновационных путей создания охранной среды педагогического колледжа как среды, формирующей ответственность студентов за сохранение своего здоровья и нахождение опыта по его сохранению.

Студенты образовательных учреждений с педагогической и социальной направленностью должны иметь высокий уровень культуры здоровья. Очень часто люди не знают, какими огромными резервами психического, физического, интеллектуального здоровья они обладают, как раскрыть эти возможности в

процессе занятий физическими упражнениями. Для формирования культуры здоровья социальное воспитание личности должно занимать ведущее место в процессе физического воспитания.

Резюме. Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности. От того, насколько будут заложены в процессе воспитания и образования знания, умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья с самого раннего детства во многом будет зависеть его стиль жизни, мировоззрение, культура здоровья.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Культура здоровья студента как мировоззренческий феномен личности / М.Я. Виленский, С.М. Горбушина, О.Ю. Масалова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы 11-й Международной научно-практической конференции / под ред. Ю.И. Евсеева, С.В. Горбунова, А.А. Князева, С.Н. Пожидаева. – Ростов н/Д, 2008. – Т. 1. – С. 7–9.

2. Коваленко, А.В. Сохранение здоровья студентов в процессе профессиональной педагогической подготовки в педагогическом колледже / А.В. Коваленко // Физическая культура, спорт и туризм в поликультурном пространстве Северного Кавказа: состояние, проблемы, перспективы: материалы VI Всероссийской конференции. – Карачаевск, 2011. – С. 146–150.

3. Маджуга, А.Г. Здоровьетворящее образование: монография / А.Г. Маджуга. – Уфа: РИО РУМНЦ, 2008. – 389 с.

4. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы: пер. с англ. / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.

5. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. псих.-социал. ин-т, 1998. – 200 с.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ У БАКАЛАВРОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кокаева И.Ю.
Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова,
г. Владикавказ, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены эффективные способы формирования здорового и безопасного образа жизни студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». В соответствии с ФГОС ВО большое значение имеет компетентностный и практико-ориетированный подходы в профессиональной подготовке бакалавров. Автор обобщает опыт работы по использованию активных методов и форм обучения в вузе в процессе формирования ключевых компетенций – ведение здорового и безопасного образа жизни.

COMPETENCY-BASED APPROACH TO THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE BACHELORS – FUTURE TEACHERS IN TRAINING

Kokaeva I.Y.
The North-Osetiya state university
It. K.L. Hetagurova,
Vladikavkaz, Russia

Annotation. The article deals with effective ways of implementing the competency-based approach within the new Federal state educational standards by the example of the disciplines "Anatomy and Physiology" and "Life Safety". We generalize the experience in the use of active and teaching methods at the university in the process of formation of the key competencies of future teachers.

Keywords: competency approach, Federal state educational standards, the active forms, teaching methods, life safety

В основу Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (2014) [1] заложен компетентностный подход. Реализация компетентностного подхода в профессиональном образовании должно способствовать достижению у будущих учителей профессиональных компетенций [4, с. 270]. Для учителей физической культуры и спорта важное значение имеют здоровый и безопасный образ жизни. На фоне ухудшающегося здоровья детей и молодежи, с увеличением частоты проявлений разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и техногенных катастроф, опасных ситуаций социального характера значение этих компетенций возрастает. Будущий учитель должен не только сам владеть навыками разумного поведения в повседневной жизни, в различных чрезвычайных ситуациях, но и прививать эти компетенции своим учащимся. Для того чтобы быть компетентным в организации безопасного для учащихся учебно-воспитательного процесса, необходимо усвоить основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; научиться защищать себя и своих воспитанников от опасных и вредных факторов окружающий среды [2].

Компетентностный подход – это подход, направленный, прежде всего, на результат образования, который определяется не суммой усвоенной информации, а способностью молодого человека грамотно действовать в различных проблемных ситуациях [3, с. 120]. Компетентностный опыт так же, как и личностный, нельзя задать в виде учебного текста или инструкции, алгоритма, поскольку последние дают знание, ориентировочную основу действий, а не сам опыт его выполнения.

Важное значение в формировании профессиональных компетенций, направленных на развитие культуры здоровья и безопасного поведения будущих педагогов, их готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающих-

ся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7) [1] имеют такие дисциплины как «Возрастная анатомия и физиология», «Безопасность жизнедеятельности». На занятиях этих занятиях мы развиваем способность оказания приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В соответствии с компетентностным подходом, обучение в вузе целесообразно осуществлять с:

- ✓ опорой на витагенный опыт студента;
- ✓ развитием рефлексивной активности студента;
- ✓ приоритетом субъективных отношений между преподавателем и студентом;
- ✓ использованием активных (интерактивных) методов обучения, диалоговых форм проведения учебных занятий.

Практика показывает, что студенты лучше усваивают знания, в которых они видят личностный смысл, которые представляют для них практическую ценность и выступают как средство достижения жизненных целей. Например, изучая дисциплины «Возрастная анатомия и физиология», «Безопасность жизнедеятельности» мы используем знания, полученные в школе и знания, которые прошли «проверку» в сознании молодых людей на содержание личностного смысла и практической ценности. Эти знания составляют витагенный опыт личности.

Витагенный опыт – это витагенная информация, которая, будучи достоянием личности, откладывается в резервах долговременной памяти и находится в состоянии постоянной готовности к актуализации (востребованию) в адекватных ситуациях. Изучая новый материал в трех проекциях: «Что я об этом знаю?», «Что об этом говорит наука?», «Что об этом говорит педагогический опыт?», мы актуализируем витагенный опыт студентов.

Развитие рефлексивной активности бакалавров обеспечивает целенаправленное формирование «умения учиться». Все методы рефлексивного обучения (самонаблюдение, самоанализ, самотестирование, самооценка) обеспечивают обратную связь (рефлексию), которая лежит в основе развития саморегуляции и самосовершенствования личности [3, с. 122]. На практических занятиях студентам предлагается спрогнозировать поведение в чрезвычайной ситуации, поставить себя на место учителя и учащихся, проанализировать и аргументировать свои действия с позиций возрастной анатомии и физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Развитие у студентов профессиональных навыков и формирование ключевых компетенций предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой. Удельных вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью ООП, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин. В целом в учебном процессе они должны составлять не менее 20% аудиторных занятий.

Активное обучение – означает способность взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо (человеком) или чем-либо (например, компьютером). Следовательно, активное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие преподавателя и обучаемого [4, с. 270].

Особенности этого взаимодействия состоят в следующем:

– пребывание субъектов образования в одном смысловом пространстве;

– совместное погружение в проблемное поле решаемой задачи, т.е. включение в единое творческое пространство;

– согласованность в выборе средств и методов реализации решения задачи;

– совместное вхождение в близкое эмоциональное состояние, переживание созвучных чувств, сопутствующих принятию и осуществлению решения задач.

Активное использование на занятиях по «безопасности жизнедеятельности» имитационных методов (игровых и неигровых) в зависимости от принимаемых студентами условий, выполняемых ими ролей, взаимоотношений между ролями, устанавливаемых правил, наличия элементов состязательности при выполнении заданий, мы успешно формируем необходимые компетенции. Преподаватель не даёт готовых знаний, но побуждает обучаемых к самостоятельному поиску. По сравнению с традиционными формами ведения занятий, в активном обучении меняется взаимодействие преподавателя и обучаемого: активность педагога уступает место активности обучаемых, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы.

Практика показывает, что такие методы активного обучения как ролевая игра, групповые дискуссии, совместная работа над проектом, деловые игры, мозговая атака и др. вызывают большой интерес у студентов. Такие методы обучения, мотивируют студентов на качественное усвоение дисциплины.

Использование ролевых, деловых игр на практических занятиях способствует закреплению программного материала, а студенты не просто демонстрируют его усвоение, но и исполняют роль учителя и (или) ученика. После игры проводится дискуссия как способ обратной связи относительно поведения в игре. Первокурсники мотивируют свои поступки, развивают свои коммуникативные компетенции. Преимущество активных методов обучения заключается в том, что в учебный процесс, в процесс познания, вовлечены практически все студенты. Они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность студентов в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Таким образом, активные методы обучения позволяют не только хорошо усвоить теоретические знания, но и получить навыки объяснения важного материала, безопасного здоровьесберегающего поведения в чрезвычайных ситуациях различного характера, так необходимого в дальнейшей профессиональной деятельности человека.

Понятно, что изменение целевого компонента системы высшего профессионального педагогического образования влечет за собой коррекцию его содержательно-процессуальной составляющей, а моделирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды в вузе предполагает новые способы осуществления педагогической деятельности. Актуальными становятся активные формы обучения, которые позволяют студентам «прожить» профессионально тот опыт, который они впоследствии смогут реализовать в жизни; сформировать готовность самостоятельно создавать в учебно-воспитательном процессе безопасные для себя и окружающих условия. Новые формы обучения предполагают активную интеграцию внеучебной деятельности в учебную и, зависят от согласованной деятельности различных субъектов: образовательных, поликлиник, МЧС, учреждений культуры и спорта, общественных объединений, детско-юношеских организаций.

В ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова» (СОГУ) систематически проводят занятия представители Северо-Осетинского республиканского отделения общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест». Сотрудники организации на манекенах демонстрируют студентам правила оказания первой помощи обмороках, ожогах, переломах конечностей и т.д. Студенты учатся делать искусственное дыхание, накладывать шины при переломах, делать различные перевязки и многое другое.

По договору с различными подразделениями МЧС республики на базе Северо-Осетинского поисково-спасательного отряда проводятся выездные занятия. Теоретические занятия проходят в учебно-тренировочном центре, хорошо оснащенном учебными манекенами кабинете.

На практических выездных занятиях студенты знакомятся с проведением поисково-спасательных работ, современной специализированной техникой, необходимой при авариях, техногенных, природных катастрофах. Такая форма проведения занятий позволяет студенту формировать готовность брать на себя ответственность за свои решения, принимать нестандартные решения, проявлять инициативу, в том числе в ситуациях риска. В современных условиях учитель должен обладать способностью использовать теоретические и практические знания, а также способностью разрешать проблемные ситуации; оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих с точки зрения соблюдения норм и рекомендаций здорового образа жизни,

Во время выездных занятий сотрудники МЧС знакомят студентов со специальной техникой (гусеничные машины, рафты и катамараны), показывают возможности использования вездеходов на заснеженных горных территориях РСО-Алания, при выполнении спасательных работ на воде. В высокогорном

посёлке Цей будущие учителя физической культуры и спорта усваивают особенности безопасного поведения в горах.

Члены водолазной службы Северо-Осетинского поисково-спасательного отряда знакомят первокурсников с водолазным снаряжением и оборудованием, закрепляют практические навыки оказания первой помощи на воде.

Во время текущей и итоговой аттестации студенты демонстрировали качественные знания. Эти знания проводились в рамках УМК «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура» и других дисциплин. Перечисленные формы и методы, как показали результаты текущей и рейтинговой аттестации, эффективно формируют общекультурные и профессиональные компетенции безопасной жизнедеятельности, развивают навыки оказания первой помощи, совершенствуют культуру безопасного поведения студентов – будущих учителей, которым уже завтра придется подтверждать свою компетентность школьникам.

Библиографический список

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, уровень бакалавриата (Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2014 г. N 1426) [Электронный ресурс]. – URL: hllp://fgos.isiorao.ru/fgos/raz (дата обращения: 18.04. 2016).

2. Калустьянц, К.А. Комплексный подход к формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни студентов [Электронный ресурс] / Калустьянц К.А., Кокаева И.Ю. // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. – URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=24 (дата обращения: 28.04.2016).

3. Кокаева, И.Ю. Актуальные проблемы формирования культуры безопасности у детей и студентов / Кокаева И.Ю., Саханский Ю.В. // Извести Российской академии образования. – 2014. – № 1. – С. 120–126.

4. Райцев, А.В. О профессиональной компетентности выпускника вуза / Райцев А.В., Тахохов Б.А. // Вестник Северо-осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова. – 2014. – № 4. – С. 268–273.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОЛЛЕДЖЕ

Любченко В.Н., Баданина Г.Г.
Ейский полипрофильный колледж КК,
г. Ейск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются практические занятия, самостоятельная работа студентов с применением разнообразных форм контроля и оценки знаний, предназначенная для формирования логического и творческого мышления, формирования профессиональных компетенций будущего учителя.

Ключевые слова: практические занятия, самостоятельная работа, профессиональные компетенции, профессиональная деятельность, анализ деятельности.

ORGANIZATION OF PRACTICAL TRAINING IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION IN COLLEGE

Lyubchenko V.N., Badanina G.G.
Yeisk poliprofilny College KK,
Yeisk, Russia

Annotation. This article contains practical training, students' self-guided work with application of various types of control and analysis, which is intended to create logical and creative thinking and to create professional competences of future teacher.

Keywords: practical training, self-guided work, professional competences, professional activity, activity analysis.

Практическое занятие – целенаправленная форма организации педагогического процесса, направленная на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки.

Практические занятия – это одна из форм организации самостоятельной работы студентов на уроках, одна из форм развивающегося обучения, формирования логического и творческого мышления, формирования профессиональных навыков будущего учителя.

В работе преподавателей колледжа сложилась определенная система самостоятельной работы студентов с применением разнообразных форм контроля и оценки знаний, которая является поэтапным переходом к формированию профессиональных компетенций. Это позволяет сформировать у студентов умение осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации для решения поставленных задач, анализировать и совершенствовать свою деятельность.

Особое внимание уделяется самостоятельной работе студентов на практических занятиях, которая направленна на отработку определенных способов профессиональной деятельности, на формирование профессиональных компетенций.

Студент, выполняющий работу самостоятельно, выполняя роль учителя или же самостоятельного исследователя последовательности проблем, неизбежно испытывает любопытство, перерастающее в любознательность как синтез познавательных потребностей и способностей личности, что, в свою очередь, стимулирует развитие экстрафункциональных навыков самопознания (самонаблюдение, самоанализ, самооценка), самодвижения и жизнетворчества, определяющих индивидуальные не только личностные, но и человеческие достоинства.

Преподаватели используют следующие варианты самостоятельной работы:

- организация самостоятельной работы при решении педагогических задач, ситуаций;
- формирование умение планировать, моделировать и анализировать педагогический процесс;
- умение использовать обобщенные знания при составлении конспектов, рефератов, тезисов;
- введение в содержание обучения методологических знаний (это работа с научно-методической литературой на практических занятиях);
- осуществление контроля и самоконтроля учебной деятельности.

В начале изучения любого курса это воспроизводящие самостоятельные работы, затем реконструктивно-вариативные, эвристические и творческие.

Большое внимание на практических занятиях во время самостоятельной работы преподаватели уделяют формированию навыков культуры труда (умение работать с методической литературой, критически оценивать ее). Так, каждый из преподавателей планирует изучение вариативных, альтернативных программ. Цель таких занятий – выработка умения анализировать программы с разных позиций: формирование критического мышления, умения сочетать традиционное и новаторское. Если знакомство с программами запланировано на дом, то студенты заранее получают установку, на что обратить внимание во время изучения той или иной программы. Далее на практическом уроке во время анализа каждому студенты дается возможность оценить, можно ли программу использовать полностью или с коррекцией, представляет ли она практический интерес или не представляет, в чем новизна данной программы и т.д. При проведении итогов занятия обязательно оценивается самостоятельность выступлений, логичность изложения, степень понимания сути программы и т.д.

На каждом практическом занятии анализируются теоретические знания студентов, проверяется их практическая готовность к выполнению заданий.

Многие преподаватели используют на практических занятиях проблемные ситуации, выход из которых студенты ищут самостоятельно.

Элементы поисковой деятельности используются на каждом практическом занятии. Это помогает избежать механического выполнения практического задания, приучает обучающихся к исследовательской работе. На уроках студенты составляют опорные схемы при анализе программы по обучению школьников основным движениям, делают схемы построений и перестроений, составляют графические схемы размещения учащихся и оборудования во время подвижной перемены, утренней гигиенической гимнастики, уроке ФК.

На практических заданиях студенты могут овладевать различного рода творческими заданиями с последующим их усложнением, которые студенты могут выполнять индивидуально, коллективно, в парах, в небольших группах. Причем задания подбираются дифференцированно на основе разно уровневого подхода, учитывая познавательные и креативные возможности студентов. Одним из таких видов творческих заданий – это решение ситуационных производственных задач. Разнообразие практических занятий объясняется спецификой

предмета и целями педагога (тестирование, инновационные деловые игры, диагностика, разработка, рекомендации, составление опросников, анкет, анализ педагогических ситуаций, планирование разнообразных форм работ, проведение эксперимента, презентация проектов и др.).

На практических занятиях преподаватели используют элементы деловых игр. Участие в игре предполагает обязательное выполнение творческих заданий, например: подобрать нестандартное оборудование для урока ФК с целью профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Одной из разновидностей самостоятельной работы на практических уроках являются семинарские занятия, в ходе которых студентам прививаются навыки самостоятельной исследовательской деятельности в процессе обобщения материала. Каждым преподавателем разработаны темы семинарских занятий, рекомендации к их подготовке.

Одной из важных задач в процессе организации самостоятельной работы является формирование у студентов умений самоконтроля и самооценки. Для решения этой задачи привлекаются студенты к взаимной проверке выполненных работ, к составлению небольших рецензий, к оценке действий участников деловой игры по заранее разработанным вопросам. Наиболее результативным в самоконтроле знаний, является зачетный урок по типу «брейн-ринг», КВН, где каждый демонстрирует уровень своей подготовленности, сравнивая его с другими.

На практических занятиях по специальным дисциплинам студенты делятся на подгруппы, каждому предоставляется возможность самостоятельно провести занятия, провести эксперимент и попробовать себя в роли испытуемого. (Учатся составлять сценарии различных спортивных мероприятий, протоколы обследования, соревнований; проводить элементы самостоятельных тренировочных занятий, уроков ФК, проведение спортивных праздников и мероприятий; обобщать результаты; представлять графически, таблицы; делать количественный и качественный анализ).

При подготовке к практическому уроку студенты самостоятельно работают с научной литературой, что позволяет им раскрыть более полно методические положения, лекции, ознакомиться с методикой обследования и эксперимента, обобщать научные факты и делать правильные педагогические выводы.

Для успешного выполнения самостоятельной работы на практических занятиях преподаватели стараются создать необходимые условия: знакомят студентов со способами выполнения работы, используя наглядный материал (образцы выполненных работ, чертежи, схемы и т.д.), определяют формы отчетности, объем, сроки предоставления, видов консультационной помощи, видов и форм контроля. Преподавателями созданы фонды дидактических материалов: образцы конспектов уроков, рекомендации и инструкции по выполнению практических заданий, задания для самостоятельной работы, технологические карты, памятки.

Библиографический список

1. Баландова, О.Б. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума / Баландова О.Б., Ревякина Ю.Т. // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 13 (141).

2. Голубева, Э.А. Способности и склонности. Образование. Педагогические науки / Э.А. Голубева. – М.: Знание, 2012. – 195 с.

3. Митин, А.Н. Основы педагогической психологии высшей школы: учебное пособие / Митин, А.Н. – М.: Проспект; Екатеринбург: Издательский дом «Уральская государственная юридическая академия», 2016. – 190 с.

4. Пупышева, Е.Л. Профессиональная компетентность будущего учителя как общее условие формирования профессионально-значимых личностных качеств / Пупышева Е.Л. – М.: Просвещение, 2008. – 124 с.

5. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 311 с.

ТАБЛИЦА САМОКОНТРОЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ФКЛ СТУДЕНТА КАК ФАКТОР САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Михеев В.И.
Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования «Таблицы самоконтроля психофизического компонента феномена «Физическая культура личности студента» в технологии целевого УВП по ФК.

Ключевые слова: таблица самоконтроля психофизического компонента ФКЛ студента; саморазвитие.

TABLE SELF PSYCHOPHYSICAL COMPONENT FKL STUDENTS AS FACTOR OF SELF-DEVELOPMENT FUTURE SPECIALIST

Mikheev V.I.
Admiral Makarov State University for marine and inland shipping,
St. Petersburg, Russia

Annotation. This article discusses the use of "Table self psychophysical component FKL student" in the target OHR on FC technology.

Keywords: self table psychophysical component FKL student; self-development.

Идея саморазвития в образовании является основополагающей и находит отражение в каждой образовательной программе в качестве главного ориенти-

ра. В статьях Закона РФ «Об образовании», Концепции модернизации российского образования до 2020 года, Национальной доктрине образования РФ до 2025 года, положениях ФГОС и в других концептуальных документах значительное внимание уделяется проблеме формирования личности, способной к эффективному устойчивому саморазвитию.

Выявление сущности понятия «саморазвитие», изучение феноменов «само-» в целом (самосовершенствования, самодвижения, самодетерминации, самоактуализации, самореализации и др.) активно осуществляется в рамках субъектно-деятельностной парадигмы и связывается с разработкой категории субъекта деятельности (жизнедеятельности) (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, К.А. Абульханова – Славская, Л.И. Анцыферова, М.А. Щукина и др.).

Саморазвитие является одним из проявлений духовно-практической деятельности субъекта, в результате которой изменяется его внутренний мир. Быть субъектом саморазвития – значит всесторонне освоить различные виды деятельности, проявить готовность и способность к их осуществлению и творческому преобразованию. В качестве единицы анализа саморазвития, его «кирпичика», учеными определяется акт самопостроения личности как способность воплощаться в то, что совсем недавно было осознанным или неосознанным проектом самого себя. Ведущими компонентами саморазвития выступают самопознание и «самодвижение» (осознанное самоизменение). Оба компонента неразрывно связаны друг с другом, т.к. самопознание формируется только в деятельности, которая, в свою очередь, наряду с действием других факторов, определяет становление самопознания и процесса саморазвития в целом.

Вопросы саморазвития студента становятся предметом теоретических и практических исследований в сфере неспециального физкультурного образования (Виленский М.Я., Евсеев Ю.И., Скобликова Т.В., Соловьев Г.М. и др.). Учеными показано, что процесс достижения цели предмета ФК – физической культуры личности студента, должен представлять собой последовательный переход от внешних педагогических воздействий к процессу саморазвития студента на основе накопления субъектного опыта самопознания и ценностно-смыслового овладения различными видами физкультурной деятельности (ФКД) [1].

Вместе с тем, в массовой практике физического воспитания процессы саморазвития студента находятся в стадии становления. Студент по-прежнему остается объектом УВП на уровне исполнительного типа мышления и деятельности, а не субъектом личностно-профессионального саморазвития.

Важнейшим фактором формирования ФКЛ студента является диагностика и самодиагностика уровня ее сформированности на различных этапах становления.

Структурным компонентом диагностики и самодиагностики выступает учет результативных и процессуальных показателей деятельности студента, поскольку диагностика и самодиагностика без фиксации и учета создает иллюзию управления процессом саморазвития. Только материалы учета служат объективными показателями проведенной студентом работы над собой, позволяют

увидеть реальность программ деятельности, уточнить и скорректировать их содержание.

Средствами учета деятельности студента в образовательном пространстве предмета «Физическая культура» выступают «Дневник самоконтроля», «Дневник физической подготовленности», «Паспорт физической подготовленности», «Паспорт здоровья», «Карточка здоровья» и др. Данные инструменты постепенно внедряются в образовательный процесс вузов. Возможности их использования расширяются с внедрением информационных технологий, которым принадлежит ключевая роль в решении данных вопросов за счет новых форм фиксации и предъявления информации, обработки, анализа, оценки, прогнозирования результатов саморазвития студента.

Методика и организация опытно-экспериментальной работы

Цель – определение эффективности использования «Таблицы самоконтроля психофизического компонента физической культуры личности студента» («Таблица СК») в технологии целевого УВП по ФК как фактора становления процессов саморазвития студента.

База исследования – студенты основного учебного отделения 2-го курса ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова набора 2014/2015 уч. года

Гипотеза: предполагалось, что процесс использования «Таблицы СК» будет эффективным, если:

– диагностическая деятельность с опорой на «Таблицу СК» выступает как компонент общей структуры самоуправления индивидуальным УТП по ФП, выполняющий информационную, оценочную, контрольно-корректировочную, прогностическую, сопровождающую и стимулирующую функции;

– соблюдены необходимые организационные, методические и психолого-педагогические условия проведения данной работы.

Технология целевого УВП по ФК – системная совокупность двух интегрированных контекстных педагогических процессов – технологии целевого УТП по ФП и опосредующего его технологии целевого теоретико-методического процесса (ТМП), направленных на достижение прогнозируемых и диагностируемых показателей ФКЛ студента как субъекта личностно-профессиональной ФКД в имеющихся условиях образовательной среды [2, 3].

Структуру субъекта личностно-профессиональной ФКД составляют четыре компонента: мотивационный (уровень социально значимой мотивации), интеллектуально-операциональный (знания и умения самопознания и самоуправления ФКД), психомоторный (уровень развития профессионально важных психических, психофизических и физических качеств), социально-психологический (уровень развития метапрофессиональных качеств личности).

«Таблица СК» представляет собой документ, выполненный на четырех листах формата А4 (альбомный вариант) в рукописном и электронном (в СДО «Фарватер» на платформе Moodle) вариантах, в котором отражаются стандартные показатели психофизического компонента ФКЛ студента за весь период обучения по предмету ФК в вузе (с 1-го по 6-й семестры).

На первом листе «Таблицы СК» отражаются показатели целевых контрольных нормативов по ФП (12 тестов), на втором – показатели функциональ-

ного состояния (ФС) (5 тестов) и физического развития (ФР) (7 индексов). На третьем и четвертом листах представлены критерии уровней показателей ФП, ФС и ФР (очень низкий, низкий, удовлетворительный, хороший, высокий), а также методики их самодиагностики.

В каждом семестре по всем показателям ФП, ФР и ФС предусмотрена фиксация трех параметров – результатов входного контроля, индивидуального прогноза студента на семестр и показателей итогового (промежуточного) контроля.

Формат «Таблицы СК» предполагает хорошее зрительное обозрение всех исследуемых показателей и их динамики на протяжении каждого семестра и за период обучения в целом. Высокий уровень наглядности, в свою очередь, создает необходимую дидактическую основу для качественного осознания, анализа и оценки получаемых данных, выполнения прогноза на перспективу.

Работа с «Таблицей СК» осуществляется на протяжении всего семестра. Наиболее интенсивно она проводится в периоды Входного и Промежуточного контроля. Студенты после выполнения тестов вносят полученные результаты в рукописный вариант «Таблицы СК». После этого, совместно с преподавателем (на УТЗ, МПЗ, консультации, в СДО) проводится анализ и оценка учебных действий студента за период. В завершении рукописный вариант «Таблицы СК» дублируется в электронном виде в портфолио в СДО, где преподаватель делает краткую итоговую рецензию учебных действий студента. Рецензия остается в электронном журнале преподавателя и портфолио студента.

Основными организационно-методическими и психолого-педагогическими условиями повышения эффективности использования «Таблицы СК» в становлении процессов саморазвития студента, выступают:

1. Проектирование и реализация целевого УТП по ФП на основе закономерностей становления физической формы студентов на протяжении семестра (макроцикла).

2. Проектирование и реализация целевого контекстного ТМП по освоению ценностей ФК в целом, а также социокультурных, биологических, психолого-педагогических и технологических аспектов целевого УТП по ФП как средств самопознания и самоуправления индивидуальным УТП.

3. Подготовка учебно-методических материалов по самодиагностике и самоуправлению индивидуальным УТП на бумажных и электронных носителях (рабочих и тематических планов семестров, занятий и тем; методик самодиагностики и самоуправления УТП; методических указаний по их выполнению; тестов и контрольных заданий по оценке знаний и умений самодиагностики и самоуправления УТП и др.).

4. Реализация индивидуального и персонифицированного подходов, направленных на раскрытие творческого потенциала и перспектив внутреннего роста каждого студента.

5. Полисубъектность образовательного процесса, переориентация стратегии управления от внешнего администрирования к взаимодействию и партнерству, основанному на уважении друг к другу, активности, инициативе и ответственности всех участников.

6. Создание атмосферы здоровой состязательности в форме соревнований на первенство учебных групп (курсов, факультета, института) по ФП.

7. Стимулирование учебных действий студентов на основе поощрений (аттестация; бонусы на своевременно выполненную работу; моральные поощрения и др.) и учебных санкций (не аттестация, не зачет и др.) и др.

Результаты

1. Введение «Таблицы СК» исключает формальный подход к студенту как объекту педагогического процесса. Студент изначально становится в позицию субъекта самоуправления индивидуальным УТП.

2. Системная работа с «Таблицей СК» в условиях контекстного целевого ТМП на основе рефлексивного взаимодействия в системе «преподаватель-студент» способствует:

– повышению уровня мотивации самопознания и самоуправления индивидуальным УТП (средний балл по исследуемым мотивам 3.9–4.4. балла);

– совершенствованию методов и приемов самодиагностики и самоуправления индивидуальным УТП (средний балл по исследуемым критериям СУ 3.8–4.3. балла);

– увеличению недельного двигательного режима студентов за счет самостоятельных занятий индивидуальным УТП по ФП (с 2 до 4–6 часов);

– существенному росту результатов индивидуального УТП (все студенты, занимающиеся по программам целевого УТП по ФП систематически, выполняют контрольные нормативы не ниже удовлетворительного уровня).

3. Использование «Таблицы СК» имеет наибольший эффект только в условиях интеграции целевого УТП и контекстного целевого ТМП и только как инструмент реального самоуправления индивидуальным УТП по ФП. Использование «Таблицы СК» как средства формирования абстрактных знаний и умений самоуправления «впрок», «на будущее», как это имеет место в традиционной практике, не приводит к ожидаемым результатам.

4. Процессы самодиагностики и самоуправления УТП с использованием «Таблицы СК» оказывают позитивное воздействие на наиболее ответственных и заинтересованных студентов (30–35 %). Студенты с исходным низким и очень низким уровнем мотивации ФК и личностных качеств (30–35 %) в атмосфере тотального «телесного развития» требуют более эффективных и продолжительных педагогических воздействий.

5. Важное значение в использовании «Таблицы СК» имеет опора на дидактические возможности СДО на платформе Moodle, обеспечивающей целый ряд преимуществ организации целевого ТМП: доступность курса в любой момент времени; – автоматизация учебного процесса; мультимедийность, широта, масштабность, оперативность представляемой информации; обеспечение индивидуальной коммуникации и учебного обсуждения проблем в режиме реального времени; создание, хранение и быстрое воспроизведение личного портфолио студента («Таблицы СК», контрольных работ, результатов тестов, оценок и комментариев преподавателя и др.); оперативность контроля и оценки учебной активности (времени работы в СДО) и успеваемости студентов и др.

Заключение

Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют, что системное использование «Таблицы СК» в условиях освоения ценностей целевого УВП на основе рефлексивного взаимодействия с преподавателем создает исходные предпосылки для перевода внешних по отношению к студенту учебных требований в сферу индивидуальных интересов и средств личностного саморазвития. Это способствует росту характеристик студента, как субъекта личностно-профессиональной ФКД, что на смысловом уровне рассматривается как источник движения к более высокому личностному росту.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / Виленский М.Я. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 3–5.

2. Михеев, В.И. Программно-целевая технология по общей физической подготовке в учебном процессе технического вуза / Михеев, В.И. // Педагогические аспекты подготовки спортсменов в коньковых видах спорта: сб. науч. тр. / под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова; НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – С. 55–63.

3. Михеев, В.И. Технология формирования субъекта личностно-профессиональной ФКД [Электронный ресурс] / Михеев В.И. – СДО «Фарватер» ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова. – Режим доступа: http://sdo.gumrf.ru/cours/ (дата обращения: 27.04.16).

ДЕЛОВЫЕ (СПЕЦИАЛЬНЫЕ) ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Рыжкин Н.В., Караблинова А.А.
Донской государственный технический университет,
г. Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим применение деловой игры (ДИ) как одного из методов активного обучения в вузе при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту. Раскроем основные принципы построения ДИ на примере некоторых из них.

Ключевые слова: деловая игра, студент, преподаватель.

BUSINESS (SPECIAL) GAMES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Ryzhkin N.V., Karablinova A.A.
Don State Technical University,
Rostov-on-Don, Russia

Annotation. In this article we will look at the use of the business game (CI) as one of the methods of active learning in high school when preparing future experts in physical training and sports. Let us open the main principles of the CI by the example of some of them.

Keywords: business game , student, teacher.

Специальные знания получаемые в процессе обучения физической культуры и спорту, требуют от педагога владения определенными способами преподавания, от обучаемого – способами обучения. Как вести обучаемых от незнания к знанию, от неумения к умению – одна из стержневых задач конструктивной деятельности педагога. Методов, методик, методических приемов и способов обучения много, но не один из них не является универсальным.

Большое значение в подготовке специалистов физической культуры и спорта имеют деловые (специальные) игры, которые способствуют формированию познавательных, профессиональных мотивов и интересов; воспитанию системного мышления, коллективной мыслительной и практической работы; формированию специальных умений и навыков; взаимодействию и общению.

При моделировании игровых процессов придерживаются следующих принципов единства:

первичных и вторичных целей: первичная цель – выполнение заданий ведущего, вторичная – организация работы так, чтобы добиться конечного результата;

скрытого и явного – развертывание игрового процесса, проявления интереса к игре;

программируемого и спонтанного – организация игрового сюжета поэтапно, задавая композицию игры между командами во времени и пространстве;

параллельности и последовательности – нарастание синхронности, взаимодействия участников;

условного и реального – осознание командами игровой ситуации, которая проявляется одновременно и как условная, и как реальная;

ролевого и автономного поведения играющих – творческое (инициативное) освоение участниками своих игровых ролей;

имитации и импровизации – воспроизведение участниками узнаваемых ситуаций, использование нестандартных ходов, что стимулирует обратные связи;

локальности и комплексности – организация определенных «зон» коллективного творческого сотрудничества на командном уровнях;

сценического и зрительского компонентов – ролевое деление команд на участников, которые разыгрывают сюжетную линию, и наблюдателей, которые фиксируют результаты игры;

типического и уникального – воспроизведение игровых обратных связей в командах, между командами, управленческих отношений с ведущим; *объективного и субъективного* – оценивание команд и их самооценка;

теории и практики – ориентация участников на концептуальное осознание психолого-управленческого содержания игры.

Деловая игра (ДИ) в физкультурно-спортивном образовании является неординарной деятельностью, в которой органически соединяются игровой и неигровой (научный, учебный, проектный) подходы.

Методологический подход к деловой игре включает анализ объективной структуры (функции, цели, задачи, процедуры, типы); анализ особенностей профессионального сознания; анализ теоретического обеспечения.

Замысел деловой игры – раскрыть содержание обучения с заданной целью (например: чему учить, во что играть?). Педагогические цели ДИ направлены на образование и воспитание, развитие личности, вхождение участников в игровую деятельность, игровое пространство, создание игровых отношений.

Сюжет деловой игры определяется преподавателем. Единство игровой формы и содержания создает обучающую игру. В ДИ выделяют психологические (роль, позиция, занимаемая участником игры) и тематические категории. Участники игр также делятся на категории: групповые (группы работают по различным темам); индивидуальные (каждый участник работает по индивидуальному заданию руководителя игры); индивидуально-групповые (сочетание групповой и индивидуальной работы); командные (группы работают по одной теме). Сочетание этих категорий определяет форму игры.

Организационная форма и организационный проект, сценарий и регламент деловой игры определяют общий замысел и конкретные объективные условия организации учебного процесса (игру или серию игр, регламент, сценарий).

При проведении игры соблюдаются правила реализации принципов игрового процесса; обязательной цикличности игрового обучения. Цикл состоит из четырех взаимодополняющих режимов (с первого по третий режим – для участников игры, четвертый режим – для организаторов игры). В процессе игры решаются проблемы, связанные с учебной задачей, выслушивается критика, всестороннее обсуждаются доклады, проводится оценка игры.

Игра 1. Деловая игра с использованием метода анализа конкретных ситуаций

Тема: «Практика управления спортивно-массовой работой в вузе».

Проблема: практические действия заведующего кафедрой физвоспитания и должностных лиц вуза для проведения спортивно-массовой работы со студентами.

Учебная задача: научить студентов решать с должностными лицами вуза вопросы, касающиеся обеспечения и проведения спортивно-массовой работы.

Предлагаемая ситуация: спортивно-массовая работа со студентами в вузе организована на низком уровне. Заведующему кафедрой не удается организовать студентов для участия в соревнованиях. Поэтому он решил создать спортивный актив, с помощью которого надеялся повысить уровень спортивно-массовой работы в вузе. Однако руководство вуза эту идею не поддержало, так как не поверило в ее успех.

Ситуаций должно быть несколько. Их число зависит от количества подгрупп, участвующих в игре.

Варианты вопросов:

Какие доводы должен представить заведующий кафедрой, чтобы убедить руководство вуза в правильности своей идеи?

Какими знаниями должен обладать заведующий кафедрой, чтобы при разговоре с руководством вуза доказать свою идею?

Кого из должностных лиц вуза можно привлечь для поднятия уровня спортивно-массовой работы среди студентов? Каким образом?

Какова роль спортивного актива вуза в спортивно-массовой работе? В чем это проявляется?

Что должен сделать заведующий кафедрой для организации и обеспечения спортивно-массовой работы в вузе?

Что бы вы как руководитель физической культуры и спорта сделали для поднятия уровня спортивно-массовой работы в вузе?

Организация деловой игры и ее проведение. Игра состоит из трех этапов: подготовительного, игрового и заключительного. Преподаватель вводит участников в игру. На организационную информацию по структуре игры отводится 5 мин. Преподаватель зачитывает ситуации и вопросы по ним. Делит группу на подгруппы по 4-5 человек. Каждой подгруппе предлагается отдельная ситуация.

Организация работы по времени: работа в подгруппах – 35 мин; доклад от каждой подгруппы – 5 мин; вопросы докладчику – 5 мин; общее обсуждение докладов – 10 мин; подведение итогов игры – 10 мин.

Требования к работе в подгруппах. Использовать метод «мозгового штурма» при обсуждении ситуации; подготовить доклад для выступления в группе, подробно аргументируя основные положения; каждому подготовиться к докладу в подгруппах.

Функции преподавателя. Он делит участников на подгруппы, организует работу в подгруппах и осуществляет контроль. В каждой подгруппе должен быть один лидер (более подготовленный студент). По окончании работы над ситуациями преподаватель назначает докладчиков от каждой подгруппы, организует обсуждение докладов, обращает внимание на корректность дискуссии и качество докладов (по форме и содержанию).

По окончании дискуссии подводятся итоги игры по качеству докладов, количеству задаваемых вопросов. Побеждает подгруппа, которая была наиболее активной, также отмечают самых активных студентов.

Игра 2. Деловая игра с использованием метода принятия управленческих решений

Тема: «Руководство физической культурой и спортом в вузе».

Проблема: участие заведующего кафедрой в руководстве физической культурой и спортом в вузе.

Учебная задача: научиться правильно поставить задачи и организовать управление процессом физического совершенствования студентов.

Предлагаемая ситуация А: из-за отсутствия спортивного зала в вузе во время плохой погоды или зимой занятия по физической культуре не проводились. Заведующий кафедрой решил оборудовать какое-то свободное помещение под спортивную комнату, обустроить ее, установить спортивные снаряды и проводить там занятия.

Как должен решать эту задачу заведующий кафедрой?

Варианты решений:

1. Поставить задачу преподавателям кафедры оказать помощь в обустройстве спортивной комнаты.
2. Обратиться с этим вопросом к проректору вуза.
3. Обратиться с этим вопросом к ректору вуза,
4. Вынести и обсудить этот вопрос на ученом совете вуза.
5. Предложите свое решение.

Предлагаемая ситуация Б: в середине учебного года по конкурсу избирается новый заведующий кафедрой по физической культуре и спорту. Оказалось, что бывший заведующий кафедрой не разработал документы по проведению плановой спортивно-массовой работы на учебный год. Что должен делать новый заведующий кафедрой, чтобы спортивные мероприятия проводились в вузе?

Варианты решений:

1. Новый заведующий кафедрой принимает дела у своего предшественника, но на оставшееся время учебного года не разрабатывает никаких документов, мотивируя это тем, что данную задачу должен был решить бывший заведующий кафедрой.
2. Новый заведующий кафедрой не принимает дела у своего предшественника до тех пор, пока не будут представлены документы на весь учебный год.
3. Новый заведующий кафедрой планирует физкультурно-спортивные мероприятия на оставшийся период учебного года.
4. Предложите свое решение.

Организация игры и ее проведение. Игра проводится групповым методом (см. игру 1) с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Подгруппы работают по одной из предложенных ситуаций.

Игра 3. Комбинированная и специальная игра

Тема: «Проверка» (специальная игра).

Проблема: проведение проверки физической подготовленности студентов.

Учебная задача: закрепить и систематизировать знания по организации и проведению проверки физической подготовленности студентов; проконтролировать знания участников игры в организации и проведении проверки физической подготовленности студентов. Цель – активизировать учебно-познавательную деятельность студентов в процессе изучения предложенной темы.

Подготовка к игре. Для проведения игры преподавателю необходимо подготовить перечень вопросов и заданий, которые будут использованы в ходе игры. Он разрабатывает план проведения игры, отбирает наиболее типичные ситуации, возникающие при проверке физической подготовленности студентов. До проведения игры студентам дают план и вопросы, которые будут ис пользованы в игре.

Установка на игру: преподаватель разъясняет цель и задачи игры; убеждает студентов в том, что участие в игре обогатит их знания, будет способствовать накоплению опыта, даст возможность убедиться в справедливости тех или иных положений теории физической культуры и спорта в сфере контроля; знакомит их с ситуациями, которые будут рассмотрены в ходе подготовки к докладам; объясняет, какие виды действий выполняются в устной форме, а какие в письменной, при составлении документов.

Для стимуляции активности участников игры преподаватель поясняет, что деятельность студентов будет оцениваться.

Ход игры. Преподаватель делит группу на подгруппы по 5-6 человек, которые получают одинаковые вопросы и задания. Затем объявляет, что им – будущим руководителям – представляется возможность проверить физическую подготовленность студентов, поэтому каждый должен выступить в роли руководителя физической культуры и спорта.

Варианты вопросов:

1. Порядок проверки и оценка физической и методической подготовленности студентов.
2. Содержание и последовательность работы по проведению проверки физической и методической подготовленности студентов.
3. Порядок проверки и оценка качества руководства, организации обеспечения и проведения физической подготовленности студентов.
4. Порядок проверки и оценка физической подготовленности учебных групп.
5. Содержание и последовательность работы по проведению проверки физической подготовленности студентов.

Организация игры и ее проведение. Игра рассчитана на 90 мин, проводится командным методом, группы работают по одной теме. Для приобретения умений быстрого и правильного реагирования на ситуации, воз никающие при проверке физической подготовленности студентов, в игру преднамеренно вводятся ситуации, часто встречающиеся в профессиональной деятельности.

Задания для практической работы:

1. Дать оценку физической и методической подготовленности студентов, провести анализ результатов проверки.
2. Разработать служебную записку и проект приказа по итогам проверки физической подготовленности студентов, качества организации, обеспечения и проведения учебных занятий по физической культуре и спорту в вузе.
3. Дать оценку физической подготовленности студентов, заполнить ведомость результатов проверки, провести анализ полученных данных.

В конце игры проходит общее обсуждение докладов (10 мин) под руководством преподавателя и подведение итогов игры (15 мин).

Подведение итогов: преподаватель анализирует ход игры (построение доклада, последовательность разработки проектов приказов и других доку-

ментов), указывает на ошибки, рассматривает возможности их устранения. В заключение игры преподаватель каждой группе и нескольким самым активным студентам дает оценку.

Таким образом, ДИ как один из методов активного обучения будущих специалистов по физической культуре имеет ряд преимуществ над традиционными методами обучения. Они возбуждают интерес к учебе, воссоздают содержание будущей профессиональной деятельности, позволяют проявить смекалку и фантазию и ускоряют процесс социальную адаптации в коллективе.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Бабанский, Ю.К. Педагогика / Бабанский Ю.К. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.

3. Виленский, В.Я. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе / В.Я. Виленский, П.И. Образцов, А.И. Уман. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 192 с.

4. Педагогика и психология высшей школы: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

Научное издание

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ XIX МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНГРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ

26 сентября – 1 октября 2016 года
п. Новомихайловский

Верстка, дизайн обложки Климова В.В.

Изд. № 112/2813. Подписано к печати 13.09.2016.
Объем 23,28 уч.-изд. л.; 23,5 усл. п. л.
Формат 60x84/16. Гарнитура Times, Bookman.
Печать цифровая. Бумага офсетная.
Тираж 100 экз. Заказ № 202

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69. РГЭУ (РИНХ), к. 152.
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ).